



Hiwa Foundation

پرفروشترین کتبی بهرده وام
له سمر ناستی نژوده و له تی

پیاوان
له مهریخه وه
هاتوون،
ژنانیش
له قینۆسه وه

رینماییه کی کلاسیکی
بو تیگه یشتن له ره گه زی به رامبه ر

له باره‌ی "هيوافاوندەيشن" هوه

دامەزراوەیەکی قازانجەویستی سەر بە خۆی ئەهلی یە، سالی (٢٠١٢) دا لە لایەن بەرپرێز (هيوافاوندەيشن) هوه له شاری سلیمانی هەریمی کوردستانی عێراق دامەزراوه. هيوافاوندەيشن کار دەکات بۆ گەشەپێدانی تواناکانی خەڵک له رێگەی بلاوکردنەوه و پشتگیریکردنی بابەتی داھێنەرانی پەرودەییەوه، ئەمەش بە وهبەرھێنان له سەرمايه مەروییەکانی کۆمەڵگاکەمان دەزانیت. ئامانجیش لەم کارە گەشتە بە ئەنجامی ئەرینی له نهوهکانی داھاتودا و یارمەتیدانی تاکەکانی کۆمەڵگەیه به ژن و پیاوهوه بۆ پیشخستنی تواناکانیان و گەشتن به ئامانجه به نرخەکانیان.

دەربارەى نوسەر

د. جۆن گرەى، پىسپۆرىكى ناودارى جىھانىيە لە بواری پەيوەندى و گەياندن لەسەر ئاستى جىھاندا ھەروەھا نوسەرى دوانزە كىتەبى ھەرە پەرفرۆشە. ماوەى ۳۰ سال كۆزى گىراوە لەسەر گەشەپەيدانى كەسەيتى. چارەسەركارىكى خەزانىيى خاوەن بىروانامەيە (ئەكادىمىيەى نەتەوەيى بۆ چارەسەركارە خاوەن بىروانامەكان)، نوسەرى راوئىزكارە لە (نەفامىلى جىرنال)، ئەندامى بۆردى راوئىزكارە ديارەكانى يەكەيتى راوئىزكارەكانى ھاوسەرگىرى و خەزان و ئەندامى يەكەيتى راوئىزكارە ئەمەرىكىيەكانە. جۆن لەگەڵ ژن و سێ منالەكەيدا لە باكورى (كاليفۆرنىيا)دا دەژىن.

له گهل قولترين سوز و خوشه ويستيدا

ئەم كتيبه پيشكه شه به ابوني گره‌ي‌اي هوسهرم

ئەو ژيري و ميهره باني و عيشق و هيز و ناسكييه كه‌ي كه ابوني هه‌يه‌تي

ئيلهاميان پي‌به‌خشيوم بيم به باشتري‌ن ئەو كه‌سه‌ي كه توانيم بيگه‌مي و په‌يامه

هاوبه‌شه كه‌شمان بگه‌يه‌نم كه پي‌كه‌وه فيري بوين.



پیزانین ا

پیشەکی بۆ چاپی کاغەز ح

پیشەکی ھ

۱. پیاوان لە مەریخەو ھاتون، ژنانیش لە فینۆسەو ۱
۲. کاکی چاکساز و گۆمیتە ی چاکسازی مالهو ۸
۳. پیاوان دەچنە ناو ئەشکەوتەکانیانەو ھو ژنانیش قسە دەکەن ۲۴
۴. چۆن رەگەزی بەرامبەر ھان بدمین؟ ۳۹
۵. قسەکردن بە زمانی جیاواز ۵۹
۶. پیاوان لە لاستیک دەچن ۹۴
۷. ژنان لە شەپۆل دەچن ۱۱۵
۸. دۆزینەو ھی پێویستی یە سۆزداری یە جیاوازدەکانمان ۱۳۷
۹. چۆن خۆمان لە مشتومر بپاریزین؟ ۱۵۸
۱۰. خال تۆمارکردن لە لای رەگەزی بەرامبەر ۱۹۲
۱۱. چۆن ھەستە سەختەکانمان دەربریین؟ ۲۲۵
۱۲. چۆن داوای پشتگیری بکەین و بە دەستی بەینین؟ ۲۶۶
۱۳. زیندو ھێشتنەو ھی سیحری خۆشەویستی ۲۹۷



سوپاسى ھاوسەرەكەم دەكەم (بۆنى)، كە لە گەشتى پەردەپىدانى ئەم كتيپەدا ھاوړپيەتى كردم. سوپاسى دەكەم كە ريگەى پىدام چىرۆكە، كانمان باس بكەم و بە تايەتیش سوپاسى دەكەم كە ناسۆى تيگەيشتنەكانمى فراوان كردو واى لى كردم بتوانم ريز لە بيروبوچونى رەگەزى مئ بگرم.

سوپاسى سئ كچەكەمان دەكەم، (شانۆن)، (جولى) و (لاورين)، بۆ خوشەويستى و پېزانينه بەردەوامەكانيان. ئەركى باوكايەتى فيرى كردم تىبگەم كە دايك و باوكم چ رەنج و ماندوبونىكيان كيشاوه و بەمەش زياترم خوش دەوين. پياو كە بو بە باوك باشر لە ناخى باوك تىدەگات و زياترى خوش دەويت.

سوپاسى باوك و دايكەم دەكەم كە بە سۆز و خوشەويستىيەكى زۆردووە حەوت منالەكەيان پەروەردەكرد. سوپاسى برا گەورەكەم دەكەم، (دەيفيد)، كە ليىم تىگەيشت و قسەكانى قبول كرد. سوپاسى (ويليام)ى برام دەكەم كە هەميشە هاندەرم بوو. سوپاسى (رۆبەرت)ى برام دەكەم بۆ ئەو هەموو توويژە زۆرو دورودريژانەى كە تا بەرەبەيان دەمانکردن و بە بيروبوچونە چاكەكانى سودى پىگەياندم. سوپاسى (تۆم)ى برام دەكەم بۆ هاندان و گيانە ئەرينىيەكەى. سوپاسى خوشكەكەم دەكەم، (فيريچينا)، بەرامبەر بەو بەواومەرى پيمەو كۆرەكانەم دەرخینييت. سوپاسى برا بچوكە كۆچكردوودەكەم (جەيمس) دەكەم كە بە خوشەويستى و دلسۆزيەو بەردەوام لەكاتە سەختەكاندا پشتگيرييم دەكات.

سوپاسى بريكارەكەم، (پاتى بريتيمايان) دەكەم كە ھاوكاريەكەى و داھينانە زېرەكانەكەى و جۆش و خرۆشەكەى خۆى ئەم كتيپەى لە بيروكەود تا تەواوبون ئاراستەكردووه. سوپاسى (كارول بيدنيك) دەكەم كە لەسەردتاي ئەم پرۆژمەو بە

نيلھامبەخشين يارمەتى داوم. سوپاسى (سوزان مۆلدۆو) و (نانسى پيسكى) دەكەم بەرامبەر فېدباک و ئامۇزگارييه شارەزايانەكەيان. سوپاسى ستافى (ھارپەر كۆلنيس) دەكەم كە بەردەوام وەلامى پېويستىەكانيان داومەتەوہ.

سوپاسى ئەو ھەزاران كەسە دەكەم كە بەشدارى كۆرى پەيوەندىيەكانيان كردوم. چىرۆكەكانيان گىراوہتەوہ، ھانىيان داوم ئەم كىتېبە بنوسم. فېدباكە ئەرئىنى و خۆشەويستەكانيان پشتگىرى كردوم لە پەرەپېدانى ئەم (نمايشكردنە) ە سادەيە بۇ پىرۆزەيەكى ئالۆزى لەم جۆرە.

سوپاسى كىرپارەكانم دەكەم كە زۆر خۇمانە قسەى دلى خۇيان بۇ كردم و متمانەيان بە يارمەتییەكانم كردووہ لە گەشتەكەياندا.

سوپاسى (ستيف مارتين) دەكەم كە حىكمەت و كاريگەرييه شارەزايانەكەى، لەم كىتېبەدا دەدرەوشينەوہ.

سوپاسى بانگەوازكارەكانم دەكەم، كە بە دل و رۆح كاريان كرد بۇ بەدەيەئەنى (كۆرەكانى پەيوەندى جۆن گرەى) كە ئەم بابەتەى تيا باسكراوہ و تاقى كراوہتەوہ و گەشەى پىدراوہ: (ئىلى) و (ئايان كۆرن) لە سانتاكروز؛ (دېبرامود)، (گارى) و (ھېلېن فرانسىل) لە ھۆنۆلولو؛ (بىل) و (جودى ئىل برىنگ) لە سان فرانسىسكو؛ (دەيفىد ئۆبستفيلد) و (فرىد كلىنەر) لە واشنتۆن دى. سى؛ (ئەليزابىت كلىنگ) لە باليمۆز؛ (كلارك) و (دۆتى بارئىل) لە سىاشل؛ (مىكايل ناچارىيان) لە فۇننىكس؛ (گلۇريا مانچستەر) لە لۆس ئەنجلس؛ (دەيفىد فارلۆو) لە ساندىاگو؛ (بارت) و (مىرل جاكۆبىز) لە دالاس؛ و (ئۇف جۆھانسن) و (ئىوا مارتىنسۆن) لە ستۆكھۆلم.

سوپاسى (رىچارد كۆھين) و (سىندى بلاك) لە دىمىگى چاپى (بىۆندۆردىز) دەكەم بەرامبەر پشتگىرييه ئاشقانە و راستەقىنەكانيان سەبارمت بە كىتېبى (پىاوان، ژنان و پەيوەندىيەكان) كە بىرۆكەى نوسىنى ئەم كىتېبەى خستەوہ.

سوپاسى (جۆن فېستمان) دەكەم لە ستۆدىۆكانى (ترىانوون) بۇ تۆماركردنە دەنگىيە شارەزايانەكەى ھەمو كۆرەكانم و (دەيف مۆرتۆن) و ستافى (كاسىت ئىكسپرىس) بەرامبەر پېژانينە بەردەوامەكانيان سەبارمت بەم بابەتەو بەرامبەر خزمەتگوزارىيە ناستبەرزەكانيان.

سوپاسى ئەندامانى گروپى پىاوان دەكەم بەرامبەر باسكردنى چىرۆكەكانيان.

بەتايىمەت سوپاسى (لېنى ئىيگەر)، (جاكس ئىرلى)، (دايشىد پلاسيك)، (كرىس جۇنسى)
دەكەم كە فېدباكىكى زۆر بەنرخيان دامى بۇ پىداچونەوھى رەشنوسەكەم.
سوپاسى (ئارپانا)ى سكرتيرم دەكەم كە بە شيۋەيەكى كاراۋ بەرپرسيارانە لەكاتى
نەم پرۆژمىەدا ئۆفيسەكەى بەرپۆۋە دەبرد.
سوپاسى پارىزمەرەكەم (و باپىرە لەخۇگىراۋەكەى منالەكانەم)، (جىفىرى رىفۇلد) دەكەم
كە بەردەوام نامادە بوۋە.
سوپاسى (كلىفۇرد مەكگوئىر) دەكەم بەرامبەر ھاۋرپىيەتتە بەردەوامەكەى بۇ ماۋەى
بىست سال. ھەرگىز ھاۋرپى و دەستەى لەمە باشتىرم نابىت.

پيشه كى بۇ چاپى كاغەز

نەم كىتەپ بەراستى يارمەتى مليۇنەھا خوينەرى داو، بەخۇشمەو. رەنگە يارمەتى تۆش بدات. بەبى ئەم تىگەيشتنە نويانە برۋاناکەم ژيانىكى ھاوسەرگىرى خۇشم ھەبوايە يان باوگىكى ئەوئەندە دىسۆز بومايە بۇ مائەكانە. ھەمان ئەو شتانەى كە بىستوسى سال لەمەوبەر نارەحتيان دەگىردم لە پەيوەندىيەكەمدا لەگەل (بۆنى) ھاوسەرمدا، ھەمان ئەو كىشانەن كە ئىستاش جارجار سەر ھەلدەدەن. جىاوازييەكە لەوئەدایە ئىستا من پشودرېتر و قايلتر و تىگەيشتوتىرم. دەتوانم رانستىر قىسەكان و كاردانەوكانى ھاوسەرەكەم لىكبدەمەو ھەو باشتر دەتوانم ھەلەسۈكەوت بكەم. من ھەرچەندە خۇم بە شارەزايەكى بواری جىاوازي نيوان رەگەزەكان و پەيوەندىيەكان دەزانم، كەچى ھىشتا (بۆنى) و كچەكانم ھەندىك جار بەلامەو تەمومزاوين و لىيان تىناگەم. ئەم كىتەپ لانى كەم يارمەتيمان دەدات سەبرو لىبور دەيىمان زياتر ھەبىت ئەگەر كەسى بەرامبەر بەو شىۋەيە رەفتار نەكات كە ئىمە چاۋەپىسى دەكەين. خۇشەختانە بۇ دروستكىردنى پەيوەندىيەكى مەزن پىويستيمان بە كاملىون نىيە.

تىگەيشتن لە جىاوازي نيوان رەگەزەكان يارمەتيمان دەدات
سەبرو لىبور دەيىمان زياتر ھەبىت نەگەر كەسى بەرامبەر بەو شىۋەيە
رەفتار نەكات كە ئىمە چاۋەپىسى دەكەين.

زىادبۇنى نىگەرانييەكانى ژيان و بواری كارو چاۋەپروانكىردنى زياتر لە بارەى بەردەوامبۇنى عىشق و رۇمانسىيۇن لە مائەو ھەو وايان كىردە پەيوەندىيەكان بەلای زۆربەى زۆرى خەلگەو شتىكى قورس بن. تىگەيشتنىكى باشتر سەبارمت بەو ھەو

ہاوبہ شہکےت لہ کوپوہ ہاتووہ بہ دلنیا ییہوہ بہ یوہندیہ کہتان ئاسانتر دہکات۔
پشودریژی زیاتر بہرامبہر جیاوازیہ کانمان واتای قبولکردنی کیشہکان بہ شیومیہ کی
نہرینی یاخود بہ یوہندیہ کی بیہست و سۆز نیہ۔ لہ جیاتی ئوہ، ئہم خوگونجانندہ
تہندروستانہ لہ سہر بنہمای تیگہیشتنی راستہقینہ دامہ زراون کہ یارمہ تیمان دہمن
باشتر لہ ہاوبہ شہکانمان تیگہین و عاشقانہش رہفتاریان لہ گہلدا بکہین کہ باشترین
ئیلہامیان بیہبہ خشیت۔

تۆ ناتوانیت و پیویستہ ہەرگیز ہەول نہدہیت، کہ ہاوبہ شہکےت بگۆریت۔ ئہمہ
کاری ہاوبہ شہکےت خوہتی۔ کاری تۆ ئوہیہ ریگہکانی بہ یوہندیکردن، کاردانہوہ و
وہلامدانہوہی خوٹ بہرامبہر ہاوبہ شہکےت بگۆریت۔ بہ تیگہیشتنی تازہوہ، تۆ ژیرین
و توانای زیاترت دہبیت بۆ گۆرانکاریکردن لہ ریبازہکەتدا۔ بہ یوہندیکردنی باشتر، بہ
شیومیہ کی کاراتر وات لئ دہکات بتوانیت ئوہ پشگیریہ بہبہ خشیت کہ دہتہوہیت و
لہ بہرامبہردا سہرکہوتوتر دہبیت لہ بہدہستہینانی ئوہ پشگیریہی کہ خوٹ
دہتہوہیت۔

بہ تیگہیشتنی تازہوہ، تۆ ژیریت و توانای زیاترت دہبیت
بۆ گۆرانکاریکردن لہ ریبازہکەتدا۔

کہسانیکی زۆر کہم چہمکہکانی ناو ئہم کتیبہ بہ خراپی بہکار دہہینن۔ ئہوان
نمونہ و رونکردنہوہکان بہکار دہہینن بۆ پاساو ہینانہوہ بہرامبہر ئہنجامنہدانی ئہم
گۆرانکاریہ پیویستانہی کہ وا دہکەن بہ یوہندیہ کہ سہرکہوتوتر بیت۔ بۆ نمونہ، من
باسی ئوہ دہکەم کہ پیاوان زۆرجار پیویستیان بہوہیہ بچنہ ئہشکەوتہ گہیانہوہ بۆ
ئوہی بہشی رۆژہکە بارگاوی ببین (شەحن ببنہوہ) لہ گہل ئوہشدا ئہمہ پاساو بۆ ئوہ
ناہیئتہوہ کہ پیاو بہ بہردہوامی لہ ئہشکەوتہ کەدا بمیئتہوہ۔ لہ لاکہی دیکہ شہوہ، من
نامازہ بہوہ دہدەم کہ ژنان بہگشتی پیویستی زیاتریان بہ باسکردنی ہستہکانیان
ہیہ بۆ روبہروبونہوہی نیگہرانییہکانیان۔ ئہمہ مانای وانییہ کہ ژنان دہتوانن بہ
بہردہوامی چاومرئی ئوہ لہ پیاو بکہن ہەرکاتیک ویستیان گوئیان لئ بگریٹ نا

هەر چييه كيان دهوئيت بيلئين.

به داخه وه دهكړيت ته نانه تېگه يښتنه باشه كانش به خرابى به كار بهيئرئين. بۇ نه وهى باشت له هاوبه شه كه تې بگه يت، به شيوه يه ك ريز له واني ديكه بگريت كه به لايانه وه گرنگه و به شيوه يه ك په يوه نديان له گه لدا نه نجام بده يت كه بتوانن ئيت تې بگهن، نه وا نه م كتيب به ده توانيت سودت پي بگه يه نيټ.

بۇ نه وهى باشت له هاوبه شه كه تې بگه يت، به شيوه يه ك ريز له واني ديكه بگريت كه به لايانه وه گرنگه، نه وا نه م كتيب به ده توانيت سودت پي بگه يه نيټ.

له گه شته كاند كاتيك كه چاوه رڼى فرۆكه كه م، يا خود له و كاته دا كه له بونه يه كدا كتيب به كان ئيمزا ده كه م، هه ميشه چنه كه پلټك هه ن ليم نزيك د بونه وه و چيروكى هاوشيوه يان هه يه. نه و كه پلانه پيشت له يه كتر جيا بوبونه وه و دواى خوښندنه وهى (كتيبه كه) ئيستا به دلخوشي وه هاوسه رگيريان كردو ته وه. كاتيك كتيبى (پياوان له ميريخه وه هاتوون و ژنان له فينوسه وه) م ناماده ده كړد، دوازه سال له مه و بهر، دهمزاني كه نه م كتيب به په يوه ندييه كان ده و له مه نه د هكات و ته نانه زور كه سيش له سهر كه ناري جيا بوبونه وه ده گيرپي ته وه، به لام نه مدد زاني نه م هه مو كه سه دواى جيا بوبونه وه ده گه رپنه وه بولاى هاوبه شه كانيان و له گه ل يه كتر دا ده ست پي ده كه نه وه و وا ده كه ن په يوه ندييه كهيان سهر كه وتو بيت.

به دلنځاييه وه، هه نديك كه س هه ن ده لئين كتيب به كه په يوه ندييه پر كيشه كان چاره سهر ناكات، به لام له زور حال ته دا به رده وام ده بن و ده لئين به بى هاوبه شه كه يان ناسودم ترن. زور كه س ده لئين خوښندنه وهى نه م كتيب به دواى په يوه ندييه كي شكست خوار دوو يارمه تى داون كه له په يوه ندييه شكست خوار دوه كاني رابردويان تې بگهن. ئينجا نه مه هاني داون كه بجولئين و نه و شاره زاييه شى پي به خشيون كه بتوانن سهر كه وتوانه خوشه ويستى بدوزنه وه.

زور كه س نه م كتيب به ته نيا بۇ ده و له مه نه د كړدنې چونايه تى په يوه ندييه كهيان ده خوښندنه وه. به دلنځاييه وه، گه ليك زانيارى نويت ده داتى كه يارمه تيت بدن

پہ یوہندی کردنہ کہت بہرہ و پیش بہیت و لہ بہدہستہینانی ئامانجہ تاکہ کہسی یہ کانتدا
سہرکہ و توتر بیت۔ تہنانت ئہگہر یہک بیرۆکەش یارمەتیت بدات لہ ھاوبەشە کہت و
ھاوړیکەت، ھاوکارە کہت و منالە کہت تی بگہیت و پشتگیری بگہیت، ئہوا بہ دلنیایی یہوہ
دەھینیت کاتی بۆ تہرخان بگہیت و بایہ خی پی بدہیت۔ گۆرانیکی بچوک بەلام گرنگ
دەتوانیت کاریگہری درێژخایەن و دراماتیکی دروست بکات۔

سہیر لہوہدایہ ہمان ئہو بیرۆکانہی کہ پہ یوہندییہ کی تہندروست دەولەمەند
دەگەن یارمەتی کہ پلەکانیش دەدەن کہ بەسەر کیشە سەختەکاندا زال ببین۔ ئہم کتیبہ
راستەوخۆ روبەرۆی کیشەکانی "پہ یوہندییہ سہرنەگەوتووہکان" نابیتہوہ بەلام
گۆرانیکاری نوێ لہریگہی پہ یوہندی کردن و لیکدانہوہی رەگەزی بہرامبەر دروست
دەکات۔ بہم تیگەیشتنہ نوێیہوہ، پہ یوہندی کردن بہ شیوہیہ کی ئۆتۆماتیکی گەشە
دەکات۔ بہ ہستکردن بہ ھاوکارییہ کی زیاتر، ہیوا زیاد دەکات و پاشان زۆرجار
خۆشەویستی دەست پی دەکاتہوہ۔ بہ خۆشەویستی و پہ یوہندی کردنیکی باشەوہ زۆربہی
کیشەکان، تہنانت "کیشە گەورەکان" یش، دەکریت چارەسەر بکریں۔ ئہگہر یہگەمجار
روبەرۆی کیشە بچوکەکان ببینہوہ، ئہوا کیشە گەورەکان ہندیکی جار خۆیان
دەرہوینہوہ، یاخود بہ ئاسانی چارەسەر دەبن۔

ہمان ئہو بیرۆکانہی کہ دەتوانن پہ یوہندییہ کی تہندروست

دەولەمەند بکەن دەشتوانن یارمەتی کہ پلەکان بدەن بەسەر

کیشە زۆر سەختەکاندا زال ببین۔

لہ ماوہی ئہو بیست سالەدا کہ بیرۆکەکانی ناو ئہم کتیبہم وتۆتہوہ، شیوازی
گەیاننہ کہ پەرہی سەندووہ، بەلام بیرۆکە سەرەکییہکانی ئہم کتیبانہ ہیشتا
سەرچاوەکەن۔ لہبری ئہوہی بەشی دیکہ بخەمەسەر ئہم کتیبہ، کارم لہسەر ئہوہ
کردووہ کتیبی زیاتر لہسەر بیرۆکە سەرەکییہکانی ئہم کتیبہ بنوسم۔ دەتوانیت ئہم
کتیبہ وەکو ئەلفوبی تیگەیشتن و پہ یوہندی کردن لہگەل رەگەزی بہرامبەر دابنیت۔
پاشان دەتوانیت ئہم بنەمایانہ بۆ ھەموو جۆرہ پہ یوہندییہکان و لہ ھەموو تەمەنہ

جياوازه كاندا جېبه جې بكهيت.

له كتيبه كانى دواتر مډا له سهر چوښتي پياده كړدى بېرؤكه كانى (پياوان له مەريخه وه هاتوون و ژنان له فينؤسه وه) روښتوم له بواره جياجياكانى ژياندا كه مه سله ي تيگه ښتن له جيندەر روځي سهره كى ده بينيت.

• سەبارەت بە دۆزينه وهى خوښه ويست و په يوه ندى خوښه ويستى و پيکه وه ژيان و پرؤسه ي ده ستگيراندارى كتيبيكم نوسيوه به ناو نيشانى (مەريخ و فينؤس له په يوه ندى خوښه ويستى دا).

• سەبارەت بە په يوه ندى دريژ خايهن و هاوسه رگيرى، كتيبي (مەريخ و فينؤس پيکه وه تا هه مېشه) م نوسى.

• سەبارەت بە نهينى يه كانى سيكسى مەزن، كتيبي (مەريخ و فينؤس له ژورى نوستندا) م نوسى.

• بۇ ئەو كه سانه ي كه به قوناغى چاكبونه وهى دواى له ده ستدانى خوښه ويستيدا تى ده پېرن، چ به هو ي چپراندنى په يوه ندى، يان جيا بونه وه وه بوبيت ياخود به هو ي مردنه وه، كتيبيكم نوسى به ناوى (مەريخ و فينؤس ده ستپيكر دنه وه له سهره تا وه).

• بۇ ئەو كه سانه ي له په يوه ندى يه كى تهن دروستدان و هيو اخوازن ئەو په يوه ندى يه باشه يان بپاريژن و خوښه ويستيه كه يان گه شه پيبدن، كتيبي (پياوان له مەريخه وه هاتون و ژنان له فينؤسه وه / كتيبي روژه كان) م نوسى كه له زنجيره يه ك وتارى كورت پيک هاتو وه بۇ هه مو روژه كانى سال.

• بۇ ئەو كه پلانە ي كي شه ي سه ختريان هه يه وهك ناپاكي، توندوتيرى، ئالوده بون به هوشبه ره كانه وه كتيبي (مەريخ و فينؤس .. له خوښه ويستيدا) م نوسى.

• بۇ ئەو دايك و باوكانه ي كه دميانه ويٹ به شيوه يه كى كارا تر په يوه ندى له گهل مەريخى و فينؤسى يه بچوكه كانياندا بكه ن، كتيبي (منالان له به هه شته وه هاتون) م نوسى.

• بۇ ئەو كه سانه ي دميانه ويٹ له ريگه ي شارمزا ي په يوه ندى كړدن له سهر بنه ماي جيندەر پيش بكه ون، كتيبيكم نوسى به ناو نيشانى (چون ئەو شته ي كه ده ته ويٹ له كاره كه تدا به ده ستى به ينيت).

• بۇ ئەو كه سانه ي كه به ده ست نه خوښى جدى يه وه ده نالين و دميانه ويٹ له

رېگەى شارمزاىى و تەكنىكەكە كردارىيەكانى خۇچارەسەرگردنەوۋە تواناى پىنوئىست بەدەست بەيىن، كىتېبى (موعجىزەكان بۇ مەرىخ و فىنۇس) م نوسى.

• بۇ ئەو كەسانەى سەرگەوتنى تاكەكەسىى گەورەترىان دەوئىت، كىتېبىكم نوسى بەناوى (چۇن ئەوۋى دەتەوئىت بەدەستى بەيىنىت و ئەوۋى بەدەستى دەھىنىت بتەوئىت).
• لە كۇتايىشدا، لە وەلامدا بۇ لىكۇلىنەوۋە تازەكانى بوارى جىاوازيە ھۆرمۇنىيەكان و ھەروەھا پىكھاتەى مىشك، كىتېبىكم نوسى بە ناوى (چارەسەرە خۇراكى و ومرزشىيەكانى مەرىخ و فىنۇس). تىگەىشتن لە جىندەرىش راستەوخۇ پەيوەندى ھەيە بە تەندروستىمان، دلخۇشىمان، كىشمان و توانامان بۇ پارىزگارىكردن لە ھۆرمۇنەكانى خۇشەويستىيەكى بەردەوام.

نوسىنى ئەم كىتېبە جىاوازانە گەشتىكى سەرنجراكىش بون بۇ من، چونكە وەك شارمزاىەك لە بوارى جىاوازيەكانى نىوان پىاو و ژندا، ھەمىشە شتى زىاتر ھەيە فىرى ببىن. نەك تەنيا شىوازەى پەيوەندىكردنەكەمان جىاوازە، بەلكو مىشكمان، ھۆرمۇنەكانمان، كاردانەوۋەمان بەرامبەر نىگەرانى و پىوئىستىيە خۇراكىيەكان و داواكارىيە وەرزىشىيەكانىشمان جىاوازن. سال لەدواى سال لىكۇلىنەوۋەى زىاتر بلاو دەكرىنەوۋە كە ئەم تىگەىشتنە بنەرەتىيانە پىشپاست دەكەنەوۋە زىاتر بلاوى دەكەنەوۋە.

مروۋقا نا رادەيەكى زۆر لەسەر نەزمونەكانى ھاوبەشەكەى

رادىت كە ھەرچەند بچوكن بەلام بەردەوامن.

بەبى تىگەىشتن لەوۋى پىاوان و ژنان دەبىت جىاواز بن، ئارەزوو دەكەين بلىين نابىت پىاوان "بەوشىۋەيە" بن و ياخود نابىت ژنان "بەوشىۋەيە" كاردانەوۋە بكەن. ھەندىك كەس بەلايانەوۋە ئاسايىيە كە بلىين ژنان و پىاوان وەك يەكن، بەلام ئەمە ناواقىيەى و لەراستىدا شتەكان خراپتر دەكات. كاتىك چاوەروانى لە ھاوبەشەكانمان دەكەين كە زىاتر لە ئىمە بچن، ئەوا بە شىۋەيەكى ئۆتوماتىكى ئەو پەيامەيان دەدەينى كە ئىستا زۆر باش و گونجاو نىن. "تۆ وەكو پىوئىست باش نىت" بە دلىايىيەوۋە

پەيامىكى خوشەويستانە نىيە، تەنانەت نەگەر لەكاتى بىر كىردنەوۈ لەو پەيامەدا زۆر عاشقىش بىت.

ژنان بەتايىبەتى كاتىك بەرنامە دادەپژىن بۇ گەشەپپىدانى پياو ھەست بە گەرمىيەك و بە خوشەويستىيەك دەكەن. بە دىنپايىيەوۈ راستە كە خوشەويستى ژن دەتوانىت ئىلھام بە پياو ببەخشىت ببىت بەو شتەى كە دەتوانىت، بەلام ئەنجامدانى ئەم گۆرانكارىيە كەوتۆتەوۈ سەر پياوۈكە. كارى ژنەكە برىتىيە لە گەياندىنى خوشەويستىيەكەى بەشپوۈيەك كە بەراستى يارمەتى پياوۈكە بدات. بە دىنپايىيەوۈ ھەمان شتىش بۇ پياوان راستە. كارى پياو نىيە ژنەكەى چاكتر بكات. ژنەكە پىويستى بە "چاكىردنەوۈ" نىيە. زۆربەى كات ژنەكە تەنيا پىويستى بە تىگەيشتن و سۆزىكى زياترە و دووبارە دلى گەرم دەبىتەوۈ و چاۈەكانى دووبارە گەش دەبىتەوۈ.

ھەر لە كۆنەوۈ زانىومانە كە پياوان و ژنان جياوازن، بەلام تا كاتى بلاوبونەوۈى (پياوان لە مەريخەوۈ ھاتون و ژنان لە قىنۆسەوۈ) زۆربەى خەلك بە چاكى حالى نەبوبون لە جياوازييەكانمان لەبەر رۆشنايىيەكى ئەرپنى و بە شپوۈيەك واتا ببەخشىت.

لەم كاتە مېژويىيەدا، كە ئەمە يەكەمجارە ژن و پياو شانبەشانى يەكتر كاردەكەن و لە جاران زياتر خوشەويستى و ھۆگرىي لە مالىوۈ دەخوازن، ئەم تىگەيشتنە نوئىيە زۆر گرنگە. ئەمرو، بەبى رىگەيەكى ئەرپنى بۇ لىكەنەوۈى كاردانەوۈ جياوازهكانمان، رەنگە بە ئاسانى بكەوينە لۆمەكردنى ھاوبەشەكەمان سەبارەت بە كىشەكان وەك لەوۈى لۆمەى شپوازەكەى خۇمان بكەين چاۈەرۈانىكردن ياخود داواكردنى ئەوۈى پياوان و ژنان بەيەك جۆر بىر كىردنەوۈ، ھەست بكەن، كاردانەوۈ بنوئىن و وەلام بدەنەوۈ تەنيا بەرەو شكىست و بى ئومىدلىت دەبات لە پەيوەندىيەكەتدا.

رەنگە بە ئاسانى بكەوينە لۆمەكردنى ھاوبەشەكەمان

سەبارەت بە كىشەكان وەك لەوۈى لۆمەى شپوازەكەى خۇمان بكەين

تىگەيشتن و نمونە جۆراو جۆرەكانى كىتپى (پياوان لە مەريخەوۈ ھاتون و ژنان لە

فېنۇسە (يۈرۈش تېمىدا) يۈرۈش تېمىدا كەلە بەر رۇشنايىيە كى نەرىنىدا لە جياوازىيە باۋەكەنى
نىۋىمان تىبگەين. ئەمە ماناى وانىيە ھەمۇ خەلك جياوازىيەكان رىك بەو شىۋەيە
من نامازدەم بىر كرون ئەزمون دەگەن. بە دۇنيايىيە ۋە كەس لە كەس ناچىت. بەلام لە
جەند رۈبەكە ۋە زۈربەى پياۋان جەند خەسلەتلىكى ھاۋبەشيان ھەيە كە زۈربەى ژنان
ئىرى تىناگەن. ژنانىش ھەندىك خەسلەتلىك ھەيە كە بەلاى پياۋانە ۋە واتايان نىيە.
نىستا دىتوانىن باشتر لەيەكترى تىبگەين و كاتىكىش كە ھاۋبەشەكەمان شتىكى
بىردەجىت زۈر بە سەختى مامەلەى لەگەلدا نەكەين.

نەو جياوازىيانەى جەختيان لەسەر دەكەم بە دۇنيايىيە ۋە بەربلاۋون، بەلام
ھەلاۋىرىش ھەيە. بەگشتى، نىكەى ۱۰% ى ژنان خۇيان لەۋەدا دەبىنە ۋە كە لە
مەريخە ۋە ھاتىن. ئەمەش بە كورتىيەكەى دەگەرپتە ۋە بۇ ئەۋەى ئەم كەسانە بە
رىزىمەكى زىاترى ھۆرمۇنى (تىستوستېرون) ۋە لە چاۋ ژنانى تردا لە دايكېون. تەننەت
لەم ھالەتەشدا، ئەم ژنانە ھىشتا ھەمۇ ھۆرمۇنە مېنەكانى سىكېرى و مېنالبونيان
ھەيە. بۇ ئەم ژنانە، ئەم كىتەبە زۇرجار ۋەك باسكردىك ۋايە كە يۈرۈش تېمىدا دەدات
بىۋىستىيە مېنەكانىيان بدۆزە ۋە پىشتىگىرى و رىگەيان پىدەبەخشىت بايەخ بە
لايەنە مېنەكەيان بدەن. كاتىك پىكە ۋە باسى ئەم جياوازىيانە دەكەين لەبىرت بىت من
نالەم ژنان و پياۋان دەبىت چۆن بن. من ھەر تەننىا نامازە بۇ ئەۋە دەكەم كە چۆن و
لەبەرچى پياۋان و ژنان بەگشتى بە ھەلە لەيەكترى تىدەگەن ئەگەر ئەم جياوازىيانە
دەركەون.

كاتىك پياۋان و ژنان ماۋەيەكى دىرژ زگورتى بن، جياوازىيەكەيان ھەندىك جار
نەۋىندە دىارىكراۋ نىن. ئەم جياوازىيە باۋانە بەگشتى لەۋكاتەدا دەردەكەون كە ھۆگرى
يەكترى بوبن. پىكە ۋە مېنالبونيان ھەبىت، ياخود لەۋكاتەدا كە لەژىر نىگەرانىيەكى زۇردا
بن. سەردىر جياوازىيە جىندەرىيەكان، زۇرىك لە جياوازىيەكانمان پەيۋەندىيان بە
كەسىتى و سىۋىتى تاكە كەسىيە بىۋىنەكەى ھەريەكىكمان و ھەروەھا كارىگەرەيە
كۆمەلەپەتەيەكانى خىزان و كۆمەلگەمانە ۋە ھەيە. ئەم جياوازىيانەى نىۋان ژن و
پياۋ كە تەركىزىيان دەخەمە سەر بە شىۋەيەكى سەرەكى بەھۋى جياۋازى مېشك و
ھۆرمۇنەكانەۋەيە.

نەم جياوازىيە جىتدەرىيانە بەگشتى لەو كاتەدا دەردەكەون
كە ھۆگىرى يەكتىرى بوبىن، پىكەوۋە منالپان ھەبىت، ياخود
لەو كاتەدا كە لەژىر نىگەرانىيەكسى زۆردا بن.

ئەم كىتپە روبەروى ھەمو جۆرە جياوازەكانى كىشەى مەسەلەكانى پەيوەندى
نابىتەوۋە چارەسەريان بۇ نادۆزىتەوۋە. بە دىئايىيەوۋە زۆر كىشە ھەن لە
پەيوەندىيەكاندا كە ھىچ پەيوەندىيەكانى نىيە بە تىگەيشتن لە رەگەزى بەرامبەر.
بەلام تەنەت ئەم كىشانەش، ۋەك ئالودە بون بە ھۆشبەرەكان و خواردنەوۋە
كجولپىيەكان و پەيوەندى دەروەى خىزان و ناپاكى، خەمۆكى و نەخۆشى، لەگەل
جياوازىيە ناكۆكەكان و كەموكۆرىيەكانى كەسىتى، ھەمويان بە شىوۋەيەكى دراماتىكى
بەھۇى تىنەگەيشتنەوۋە لە رەگەزى بەرامبەر ئالۆزتر دەبن. تەنەت لەكاتى ئەم كىشە
گەورانەشدا، بەھۇى يەكەمجار بە پەيوەندىكىردنى باشتر و بايەخدانى زياترەوۋە كىشە
بچوكەكان چارەسەر بكەين، دلمان دەكرىتەوۋە وەرچەر خانى ئەرىنى و بەھىز دەتوانن
روبەدن.

بىست سال لەمەوبەر، كاتىك دەستم كرد بە پەرەپىدان و وتنەوۋەى ئەم بىرۆكانە،
بىرۆكەكان زۆر جىگەى مشتومرپون، بەلام ئەمىرۆكە لە كۆمەلگاكەماندا بەگشتى
ھەمومان كۆكىن لەسەريان و لە ھەمو قۇناغەكانى خويندن و ھەروەھا لە رىۋرەسمە
رۇخىيەكانىشدا ئاماژەيان پىدەكرىت. من لە رىگەى راۋىزكردن بە ھەزاران ژن و
پياوۋە گەيشتمە ئەم ئەنجامە. بە بەردەوامى، ژنان ھەمان ئەو سكالايانەيان بەرامبەر
پياوان و ھاوسەرەكانىان ھەبو. ئەم سكالايانە زۆر جياواز بون لەو سكالايانەى پياوان
دەيانكرد. پياوان زۆرجار سكالايان ئەوۋەبو: ژنەكە شتىكى زۆر بچوك گەورمەكات؛
ژنەكە كاردانەوۋەى زياد لە پىۋىست ئەنجام دەدات؛ ژنەكە سىكس رادەگرىت؛ ياخود
ژنەكە نالۇجىكىيە. ئىنجا كاتىك پياوۋەكە داۋاي جىابونەوۋەى دەكرد لىدوانە باوۋەكەى
برىتى بو لەوۋەى "ھەرجىيەك بكمە ژنەكە دلى خۇش نابىت". بە دەگمەن گويم لى
بوۋە ژن ئەمە بلىت. لەبرى ئەوۋە، ژنان زۆرجار سكالادەكەن دەللىن: پياوۋەكە گوى

ناگرنیت! پیاوہکے نامادہی نیہ! پیاوہکے چیت رومانسی نیہ! روخوش نیہ
لہگہ لہگہ سۆزی کہم بۆتہوہ! یاخود خۆپہرستہ. گاتیگ ژن بیر لہ جیابونہوہ دہکاتہوہ
دہنیت، "بہردہوام ہر من دہبہخشم، بہلام لہ بہرامبہردا ہیج وہرناگرمہوہ. نیستہ
ہیچم نہماوہ بیہخشم". نہمہ ہاواریکی دوری تورہیہ سہرہکی یہکھی پیاوہکی
ژنہکھی دلخوش نیہ و لہنہنجامدا پیاوہکے حہز دہکات واز بہینیت.

پیاوان زۆرجار سکاالیان نہوہیہ کہ ژنان شتی زۆر بچوک
کہوہ دہکەن، ژنان سکاالیان نہوہیہ پیاوان گوئی ناگرن!

لہگاتی تورہبون و نیگہرانی یاخود بی ہیواییدا، بہ لہیادبونی ئەوہی کہ پیاوان لہ
مہریخہوہ ہاتون و ژنانیش لہ ہہسارہی فینۆسہوہ، لہبری ئەوہی بیر لہوہ بکہیتہوہ کہ
ہاوبہشکەت یاخود پەیوہندیہکەتان کیشہیہکی ہہیہ، ئەوا دہتوانیت بکہیتہ لہ
نہنجامہی کہ لیکنانہوہی ہہلہ بۆ بارودۆخہکە دہکەیت. دواتر لہ ریگہی
لیکنانہوہیہکی وردترہوہ دہتوانیت گۆرانکاری لہ کردارہکان و وەلامدانہوہکانتدا بکہیت
بہوہش دہتوانیت وردہ وردہ بریکی زیاتر لہو شتانہ بہدہست بہینیت کہ بہلاتہوہ
مہبہستن.

بۆ نمونہ گاتیگ پیاو دوورہپہریژہ، ژن لہ بری ئەوہی وا دابنیت کہ پیاوہکے
بایہخی پینادات یاخود لکی تورہیہ، ژن دہتوانیت گریمانہ بکات کہ پیاوہکے بہ
دریژی ئەو رۆژہ کیشہی ہہبوہو رۆژہکھی لہ نیگہرانی دا بہسہربردوہ و خہریکی
چارہسہرکردنیتی. بہم تیگہیشتنہوہ ژنہکے نیگہرانی نامینیت و دہزانیت کہ پیویست
دہکات ماوہیہکی بداتی پیاوہکے لہ "ئەشکەوت" ہکیدا بہسہری ببات و دواتر بیٹہوہ
دہری. یاخود گاتیگ ژن باسی کیشہکانی ئەو رۆژہی دہکات، پیاوہکے لہبری ئەوہی وا
دابنیت کہ ژنہکے بہ شوین چارہسہردا دہگہریت و ئەمیش چارہسہری بۆ بختہ رو
پیاو دہتوانیت بزانیٹ کہ ژنہکے تہنیا پیویستی بہ قسہکردنہ لہبارہی ئەو رۆژہوہ و
لہنہنجامدا ژنہکے ہہست بہ باشر بون دہکات. بہم تیگہیشتنہوہ، پیاوہکے نازاد دہینت
کہ ہشوبدات و گوئی لی بگریٹ بہبی ئەوہی بہ پیدانی چارہسہر، قسہکانی پین بگریٹ

ۋەك لە ھەردوو نەمۇنەكەدا باس كرا، ئەگەر بزانين چى لە گۆرۈپتە ھە پۈيۈستە چى بىكرېت، ئەوا پەيۋەندىيەكان زۆر ئاسانتر دەبن.

ئەم كىتەبە زۆر يارمەتيدەرە چونكە بە كورتىيەكەى يارمەتيمان دەدات بە باشى لىكدانەۋە بۇ بارودۇخەكە بىكەين. دواى خويندەنەۋەى چەند لاپەرەپەك دەست دەكەيت بە پىكەنين بەرامبەر ھەلەكانى خۆت. بەم كاردانەۋە رۇحسوكە، بەلاتەۋە ئاسانتر دەبىت كە پشۈ بدەيت و ھەلەكانى خۆت ياخود ھى ھاوبەشەكەت زۆر بە جدى ۋەرنەگرېت. كاتىك وشيار بويىنەۋە، بەلامانەۋە ئاسان دەبىت كاتە خۇشەكان و چۈنىتى و خەسلەتەكانى كەسىكمان لەبىر بىمىنىت ۋەك لەۋەى جەخت بىكەينە سەر لايەنە نەرىنىيەكانى. ئەۋەش مەسلەيەكى ئاسودە بەخشە كە بزانيت كىشەكانت لە كىشەى خەلكانى دىكە دەچىت. زۆركەس پىم دەلەن لەۋە دەچىت من بەدوايانەۋە بوبم و گويم لە ئاخوتنەكانيان گرتىت.

كاتىك كە لىكدانەۋەيەكس دروست بۇ بارودۇخەكە دەكەين

بۆمان دەردەكەۋىت نىجگار نەۋەندەش خراپ نەۋۋە كە بىرمان لى كىردۇتەۋە.

زۆرجار لە گەشتەكانمدا، زنىش و پياۋىش دىن بۇ لام و دەلەن: "ئۆھ، تۇ كىتەبەكەت نوسىۋە." پىى دەلەن "كىتەبەكە" چونكە ئەۋە ئەۋ كىتەبەكە كە جار لەدواى جار ئامازەى پىدەكەنەۋە. ھىوام واپە دواى ئەۋەى ئەم كىتەبە دەخوينىتەۋە جار لەدواى جار ئامازەى پى بدەيتەۋە. ناواقىيە ئەگەر وا بىرەكەيتەۋە كە لە چەند رۇژىكى كەمدا دەتوانين زمانىكى تەۋاۋ جياۋاز فىر بىين. بەھەمان شىۋە، شتىكى ناواقىيەشە ئەگەر وا دابنەن دواى يەك دوو خويندەنەۋە ھاوبەشەكەت يان خۆت دەتوانن وردەكارىيەكانى جياۋازىيەكانمانت بىر بىمىنىت. ئەم كىتەبە بەكاربەينە بۇ ئەۋەى رىگە بە خۆت ياخود بە ھاوبەشەكەت بدەيت بەرامبەرەكەتان بە سەختى ۋەرنەگرن و بەم جۆرە ئەم كىتەبە بۇ دروستكردى خۇشەۋىستى زياتر لە ژياندا بەكار دەھىنىت. لەسەرۋو ھەموشيانەۋە، خۇشەۋىستى برىتییە لە بەخشين و ھاۋسۆزى و لىبوردن. ئەگەر ئەم تىگەپشتانە دلت بە كراۋەى بەيئەۋە، ئەوا تۋانىۋىانە نەركەكانيان جىبەجى بىكەن.

پېښه كې بۇ چاپى كاغەز

دوانزە سال دواى نوسىنى (پياوان لە مەريخەو ھاتون و ژنان لە قىنۆسەو)،
شادمانىيەكى مەزنە كە دەبينم چۆن ئەم بىرۆكانە يارمەتى مليۆنەھا ژن و پياوى
جيهانيان داوھ. لەروپەكەو، وەكو باوكيڭ شانازى دەكەم كە بە منالەكانى دەنازىت،
لەروپەكى دىكەو ھەست بە شەرەفمەنديەكى گەورە دەكەم. ھەمو رۆژيكي ژيانم بە
وتەو پېزانينى ئەو كەسانە دەولەمەند دەبیت كە ئەم بىرۆكانەيان خويندۆتەو
سوديان لى بينيون. من سوپاسگوزارترم و سوپاستان دەكەم كە دلتان كردۆتەو بۇ
ئەوھى ئەم بىرۆكانە لەبەرچاو بگرن وەك رينيشاندەريكي بەسود لە گەشتەكەتاندا
بەرەو بەخشين و وەرگرتنى خوشەويستى. جيهان بە دلتيايەو پيوويستى بەمەيە.
سوپاس كە ريگەتان دام ئەم گۆرانكارىيە لە ژيانتاندا بەدى بهيىنم و ھيوادارم
ھەميشە لە خوشەويستيدا گەشەبكەن و ھەمو رۆژيڭ ھەست بە مەزنى بكەن. ئيوە بە
دلتيايەو شايستەى ئەمەن.

جۆن گرەى

۱۲ى حوزەيرانى ۲۰۰۳

میل قالى، كاليفورنيا



ههفته يهك دواى نه وهى (لاورين)ى كچمان له دايكبو، (بؤنى)ى هاوسهرم و من به تهاوى ماندوبوين. ههمو شهويك (لاورين) خه بهرى دهكردينه وه. (بؤنى) نهشته رگه رى بؤكرابو، ههروه ها دهرمانى نازارى دهخوارد. به زهحمهت دهيتوانى بىروات بهرپوه. دواى نه وهى ماوهى پينج رؤژ له ماله وه مامه وه بهديار ژنه كه ميه وه، گه رامه وه سهر كاره كه م. وامده زانى (بؤنى) به ره و باشبون دهچيت.

كاتيك له مال نه بوم حه بى نازارى لى برابو. لهبرى نه وهى ته له فؤنم بؤ بكات بؤ فهرمانگه كه م، داواى له يه كيك له براكانم كرده بو، كه سهردانى دهكرد، ههنديك حه ب بكرپيت. كه چى براكه م حه به كهى نه برديو. له نه نجامدا، (بؤنى) ههمو رؤژه كهى به دم نازاره وه به چاوديريكردنى مناله تازه له دايكبو كهى به سهر برديو.

من نه مده زانى رؤژيكي نه وهنده سهختى بر دؤته سهر. كاتيك گه رامه وه ماله وه زؤر ناره حهت بو. من به هه له له ناره حهتى يه كهى تى گه يشتم. وامزانى له داخى من واده كات.

وتى، "من له به يانى يه وه به دم نازاره وه تلاومه ته وه .. حه بى نه مابو. نازارم دهچهشت و كه سيش نه هات به لامه وه!"

من به بهرگرى كردنه وه وتم، "بؤچى ته له فؤنم بؤ نه كردوم؟" وتى، "داوام له براكهت كرد، به لام له بىرى چو! ههر چاوه رى بوم بگه رپته وه. ناخر چى بكه م؟ به زهحمهت دهتوانم ههنگاو بنييم. ههست به بى كهسى دهكه م!"

له م خاله دا من ته قيمه وه. خؤم نه و رؤژه ته حه مولم كه م بو. له وه تور به بوم كه (بؤنى) ته له فؤنى بؤنه كردبوم. له وه بىزار بوم كه هيچ ناگام له مه سه له كه نه بو وه و نه مزانيوه چهن نازارى چهشتو وه كه چى لؤمهى دهكردم. دواى نه ختيك شه ره قسه،

بهره و دمرگاكه چوم. من ماندوبوم، بېزاربوم و بهشى خومم بېستبو، ههر دوكان
كه يشتوبه تينمان.

ئينجا شتيك رويدا كه ژيانى گورېم.
(بوڼى) وتى؛ "بوښته، تكايه مهرؤ. من ئيستا له ههمو كاتيک زياتر پيوستيم به
تويه. نازارم زوره. چهند روژيکه نه خه وتوم. تكايه گويم ئى بگره."

چرکه ساتيک وهستام گوى بگرم.
وتى؛ "جون گرهى، تو هاورى نيوه پيستا ههتا (بوڼى) يه ئيسك سوکه
خوشه ويسته كه م له گه لمدايت، به لام ههر كه وا نه مام، ريك بهره و دمرگاكه دهرؤيت."
ئينجا راوهستا و چاوه كانى پرېون له فرميسك. كه دهنكى گورا وتى؛ "ئيسا نازارم
ههيه. هيچم نيه بېبه خشم، ئيسا نه و كاته يه كه نه و پهرى پيوستيم پيته. وهره بو
ئيره و بمره. پيوست ناكات هيچ بلئيت. تهنيا پيوستيم به وديه ههست بكم باوهشت
بيا كردوم. تكايه مهرؤ."

چوم و به بيدهنگى باوهشم پيدا كرد. دهستى هينا به قولمدا. دواى چهند خوله كيک،
سوپاسى كردم كه به جيم نه هيشت. پى و تم كه تهنيا پيوستى به ودهبو ههست بكات
كه دهيكه مه باوهش.

له وساته دا ئيتر مانا راسته قينه كهى خوشه ويستيم بو دهركه وت، خوشه ويستى بى
مهرج. من هه ميشه خوم وهك كه سيكى عاشق بينيوه. به لام (بوڼى) راستى ده كرد. من
هاورى نيوه پى بوم. كه جوان و دلخوش بوايه، خوشم دهويست. به لام نه گهر نارېحه ت
و بېزار بوايه، ههستم ده كرد لومه ده كرىم و ئينجا يان ده كه وتمه مشتومر له گه ليذا
ياخود خوم دوردده خسته وه.

نه و روژه، يه كه م جارېو، جى نه هيلم. مامه وه، و ههستىكى زور خوشى دامى.
سهركه وتو بوم چونكه له و كاته دا كه نه و زورترين پيوستى پيم بو من توانيم
خوشه ويستى پى ببه خشم. نه مه ههستى خوشه ويستى راسته قينه دامى. بايه خدان به
كه سيكى ديكه. ناماده بون له و كاته دا كه پيوستى پيته. كاتيک كه ريگه كه م نيشاندر
سهرم سورما له وهى پشتگري كردنى هاوسهره كه م كاريكى چنده ناسانه.

چون پيستر نه مه م نه دهرانى؟ نه و تهنيا پيوستى به ودهبو من بچم و باوهشى پيدا
بكم. زنىكى ديكه بوايه ههر به غه ريزه دهيزانى (بوڼى) پيوستى به چى يه. به لام من

وہکو پیاویک نەمدەزانی بەرکەوتن، کردنە باوەش و گوئی لیگرتن نەوہندە گرنگن بۆی. بە زانیانی ئەم جیاوازییانە رێگەپەکی نوئی فیربوم بۆ پەپوہست بون بە ھاوسەرکەمەوہ. ھەرگیز بروام نەدەکرد دەتوانین وا بە ئاسانی کیشەکان چارەسەر بکەین.

لە پەپوہندییەکانی جارائەدا، من لە کاتە سەختەکاندا دەبومە کەسیکی بێدەربەست و ناخۆشەویست، بە کورتییەکە ی لەبەرئەوہی نەمدەزانی دەبیت چی بکەم. لەئەنجامدا، ھاوسەرگیرییەکە ی پەکەمجارم زۆر سەخت و بەئازار بو. ئەم روداوہ لەگەڵ (بۆنی) دا نیشانی دام کە چۆن دەتوانم ئەم شیوازە بگۆرم.

ئەم روداوہ ئیلاھامی پێبەخشیم ماوہی ھەوت سال لیکوئینەوہ بکەم بۆ پەرەپێدان و پوختەکردنی زانیارییەکانم سەبارەت بە پیاوان و ژنان لەم کتیبەدا. بەھۆی فیربونی چەمکە زۆر کردەنی و تاییبەتەکان سەبارەت بە چۆنیتی جیاوازی ژنان و پیاوان، لەپر بۆم دەرکەوت پێویستی نەدەکرد پەپوہندییەکەم ئەوہندە سەخت بێت. بەم زانیارییە نوئیەوہ سەبارەت بە جیاوازییەکانمان، (بۆنی) و من توانیمان بە شیوہپەکی دراماتیکی پەپوہندیکردنەکانمان بەرھەوپیئە بھەین و زیاتر چیژ لە یەکتری وەرگیرین.

بە بەردەوامبون لەسەر دیاریکردن و شروڤەکردنی جیاوازییەکان رێگە ی تازەمان دۆزییەوہ کە ھەمو پەپوہندییەکانمان باشتر بکەین. شتی ئەوتۆ لەسەر پەپوہندییەکانمان فیربوین کە دایک و باوکمان ھەرگیز نەیاندەزانی ئەگینا فیریان دەکردین. کاتیک دەستم کرد بە باسکردنی ئەم زانیارییانە بۆ ئەو کەسانە ی راویژیان پێدەکردم، پەپوہندییەکانی ئەوانیش دەوڵەمەند بون. بە واتای وشە ھەزاران کەس لەوانە، کە دەھاتنە گۆرەکانی کۆتایی ھەفتە ی منەوہ بینویانە کە پەپوہندییەکیان لە ماوہی شەویکدا وەرچەرخانە ی دراماتیکی بەسەردا ھاتووہ.

ھەوت سال تێپەری و ھیشتا رەبەن و کەپلەکان باسی سودە سەرکەوتووہکانی دەکەن. وینە ی کەپلە دڵخۆشەکان و منالەکانیانم پێدەگات، بە نامەپەکەوہ کە سوپاسم دەکەن چونکە ھاوسەرگیرییەکیانم رزگارکردووہ. ھەرچەندەخۆشەویستی پەکەیان ھاوسەرگیرییەکە ی رزگارکردووہ، بەلام ئەگەر تێگەشتیکی قولتریان سەبارەت بە رەگەزی بەرامبەر بەدەست نەھینایە، دانیام جیادەبونەوہ.

(سوزان) و (جیم) ماوہی نوو سال بو ھاوسەرگیریان کردبو. وەکو زۆربە ی کەپلەکان

بە خۇشەويستى دەستيان پىئىگىردى، بەلام بە تىپەربونى چەند سالىك وردە وردە
نارەحەتى و بىئومىدىيان زياتر بو، ھەست و سۆزيان لەدەست داو برپاريان دا
جياببەنەو. لەگەل ئەو ھەشدا، پيش ئەو ھى جياببەنەو، بەشدارى كۆرى پەيوەندىيەكانى
كۆتايى ھەفتەى منيان كرد. (سوزان) وتى، "ھەمو شتيكمان تاقى كردۆتەو بە ئەو ھى
ئەم پەيوەندىيەمان سەرگەوتوبىت. بەلام ئىمە زۆر لەيەكتر جياوازين."

لە ماو ھى كۆرەكەدا توشى سەرسورمان بون كە بۆيان دەرگەوت جياوازيەكان نەك
تەنيا ئاسايين بەلكو چاوەرپوانكراویشن. ئاسودەبون بەو ھى بۆيان دەرگەوت كەپلەكانى
ديكەش بەھەمان جۆر خويان دەبينەو. تەنيا لە ماو ھى دوو رۆژدا (سوزان) و (جيم)
بە جۆرىكى تەواو نوئ لە ژن و پياو تىگەيشتن.

ديسان گەوتنەو خۇشويستنى يەكترى. پەيوەندىيەكەيان بە شيودەيەكى موعجيزە
ئاسا گۆرانكارى بەسەرداھات. چيتر بەرەو جيابونەو نەدەرۆيشتن. بەلكو بە ھىواو
دەيانروانيە بەسەربردنى ژيانى پىكەوھىيان. (جيم) وتى، "ئەم زانيارىيە لەبارەى
جياوازيەكانمان ژنەكەمى بۆ گەراندمەو. ئەمە گەورەترين ديارىيە كە تا ئىستا
وەرگرىتبت. ئىمە دوبارە يەكترمان خۇش دەويت."

شەش سال دواى ئەو كاتيك بانگەيشتيان كردم سەردانى مالە تازەكەو خىزانەكەيان
بەكەم، ھىشتا يەكترىيان خۇش دەويست. ھىشتا سوپاسيان دەكردم كە يارمەتيم داوون لە
يەكتر تىبگەن و ھاوسەرگىر يەكەيان بپاريژن.

ھەرچەندە رەنگە ھەموان لەسەر ئەو كۆك بن كە پياوان و ژنان لەيەكتر جياوازين،
بەلام ئەو ھى لەچىدا جياوازين، شتيكە بەلای زۆر كەسەو نەزانراو. زۆر كتيب كە لە
دەسالى رابردودا نوسراون ھەوليان داو پىناسەى ئەم جياوازيانە بەكەن. ھەرچەندە
نامۆزگارى گىرنگ خراونەتە رو، بەلام زۆر بەى كتيبەكان يەكلايەنەن و بەداخەو
بىمتەنەي و پەستبونيان بەھىزتر كردووە سەبارت بە رەگەزى بەرامبەر. بەگشتى
يەككە لە رەگەزەكان وەك قوربانى دەستى رەگەزەكەى ديكە نیشان دراو. مەسەلەى
تيگەيشتن لەو ھى ژن و پياو تەندروستەكان جياوازيان چىيە لەگەل يەكترىدا، شتيك
بو پىويستى بە رىنمايەكى يەكلاكەرەو ھەبو.

بۆ گەشەپيدانى پەيوەندىيەكان لەنيوان رەگەزەكاندا پىويستە تيگەيشتنيك
سەبارت بەو جياوازيانەمان دروست بكرىت كە متمانەبەخۆبون و كەرامەتمان بەرز

پيشه‌كس ق

ده‌كاته‌وه و له‌هه‌مان كاتدا ئيلهامى ريزگرتنى دولايه‌نه‌و به‌رپرسيارىتى تاكه‌كه‌سى و هاوكارىي زياتر و خوشه‌ويستى مه‌زنتر ده‌به‌خشيت. له‌ئه‌نجامى پرسىار كردن له‌ زياد له ۲۵۰۰۰ به‌شداربوى كوڤرى په‌يوه‌ندييه‌كانم، توانيم به‌ چه‌مكى ئه‌رينى پيئاسه‌ى ئه‌وه بكه‌م كه‌ چوئن پياوان و ژنان جياوازن. كاتيگ به‌ناو ئه‌م جياوازييانه‌دا ده‌گه‌رپيت، هه‌ست ده‌كه‌يت كه‌ ديواره‌كانى په‌ستبون و بى متمانه‌يى هه‌ره‌س ديئن.

كردنه‌وه‌ى دهرگاكانى دل ده‌بيته‌ هوى ليئوردەيى زياتر و هاندانيكى زورتر بو به‌خشين و وه‌رگرتنى خوشه‌ويستى و پشتگيرى. به‌م زانيارىيه‌ نوئيه‌وه، هيوام وايه و دئياشم كه‌ ده‌توانيت پيشنياره‌كانى ناو ئه‌م كتيه‌ تى‌بپه‌رپيت و به‌ خوشه‌ويستيه‌وه په‌يوه‌ست ببيت به‌ ره‌گه‌زى به‌رامبه‌ره‌وه.

هه‌مو ئه‌و بنه‌مايانه‌ى له‌م كتيه‌دا باس كراون، تافىكراونه‌ته‌وه و ئه‌زمونكراون. لانى كه‌م ۹۰% ى ئه‌و كه‌سانه‌ى پرسىاريان لى كراوه به‌ جو‌ش و خرۆشه‌وه خوئيان له‌م خه‌سله‌تانه‌دا بينيوه‌ته‌وه. ئه‌گه‌ر تو خوتت بينيه‌وه له‌كاتى خوئندنه‌وه‌ى ئه‌م كتيه‌دا سهرت ده‌له‌قيئيت و ده‌لييت "به‌لئ، به‌لئ ئه‌وه باسى من ده‌كه‌يت"، ئه‌وا به‌ دئيايه‌يه‌وه تو ته‌نيا نيت و وه‌ك چوئن خه‌لكانى ديكه‌ سوديان له‌ به‌كاره‌يئانى ئه‌م تى‌گه‌يشتانه بينيوه، تو‌ش ده‌توانيت سوديان لى ببينيت.

كتيبي (پياوان له‌ مه‌ريخه‌وه هاتون و ژنان له‌ فينۆسه‌وه) ستراتيگى نوئ بو كه‌مكردنه‌وه‌ى ناكوكى په‌يوه‌ندييه‌كان ئاشكرا ده‌كات و خوشه‌ويستى زياتر دروست ده‌كات به‌وه‌ى سهرتا به‌ وردەكاريه‌كى زوره‌وه باسى چوئيى جياوازي نيوان پياوان و ژنان ده‌كات. پاشان پيشنيارى كردەنى دهربارەى چوئيى كه‌مكردنه‌وه‌ى ناره‌حه‌تى و بئوئوميدي و زيادكردنى دلخوشى و هوگري ده‌خاته‌ روو. په‌يوه‌ندييه‌كان پيوست ناكات ئه‌وه‌نده‌ سه‌خت بن. ته‌نيا ئه‌وه‌كاتەى كه‌ له‌يه‌كترى تى‌ناگه‌ين ناكوكى و بيزارى و كي‌شه‌ دروست ده‌بن.

زوركەس له‌ په‌يوه‌ندييه‌كانياندا ناره‌حه‌تن. هاوبه‌شه‌كه‌يان خو‌ش ده‌ويت، به‌لام كاتيگ كه‌ ناكوكى هه‌يه‌ نازانن چى بكه‌ن بو ئه‌وه‌ى شته‌كان باشتر بكه‌ن. له‌ ريگه‌ى تى‌گه‌يشتنه‌وه‌ له‌وه‌ى چوئن پياوان و ژنان به‌ ته‌واويى له‌يه‌كتر جياوازن، فيرى ريگه‌ى نوئ ده‌بيت بو په‌يوه‌ستبونی سهركه‌وتوانه، گوئگرتن و پشتگيريكردن له‌ ره‌گه‌زى به‌رامبه‌ر. فيرى ئه‌وه‌ ده‌بيت چوئن ئه‌و خوشه‌ويستيه‌ دروست بكه‌يت كه‌ شايسته‌ته‌.

کاتیک ئەم کتیبە دەخوینیتەوه پیت سەیر دەبیت چۆن مەرۆف دەتوانیت بەبێ زانیی
ئەم زانیاریانە پەيوەندییەکی سەرکەوتوی ھەبیت.

کتیبی (پیاوان لە مەریخەوه ھاتون و ژنان لە ھینۆسەوه) بریتییه لە ریکاری
پەيوەندییە دلدارییەکان. ئاشکرای دەکات کە چۆن پیاوان و ژنان لە ھەمو بوارەکانی
ژیانیاندا لە یەگرتی جیاوازی. پیاوان و ژنان ئەک بە شیوەی جیاواز لەیەگرت پەيوەندی
دەکەن، بەلکو بیرکردنەوه و ھەستکردن و بینین و کاردانەوه و وەلامدانەوه و
خۆشەویستی و پێویستی و نرخاندنیشیان جیاوازی. زۆر لەوه دەجیت کە لە دوو
ھەسارە جیاوازی ھاتبن، بە زمانی جیاواز قسە دەکەن و پێویستیەکانیشان
جیاوازی.

ئەم تیگەشتنە فراوانترە سەبارەت بە جیاوازییەکانمان یارمەتیمان دەدات
چارەسەری زۆریک لە ناپەڕەتیەکانمان بکەین کاتیک کە دەمانەویت لە رەگەزی
بەرامبەر تیگەین. بەھەڵەتیگەشتنەکان دەتوانریت بە خیرایی تیپەپرێنرین یاخود
خۆیان ئی بەدور بگریت. جاوەروانییە ناپەستەکان بە ئاسانی راست دەکرێنەوه. ئەگەر
لەیادت بیت کە ھاوبەشەگەت لە تۆ جیاوازی وەک کەسیک کە لە ھەسارەییەکی دیکەوه
ھاتبیت، دەتوانیت پشو بەدەیت و ھاوکاری لەگەڵ جیاوازییەکاندا بکەیت لەبری ئەوهی
بەرھەڵستیان بکەیت و ھەول بەدەیت بیانگۆریت.

لە ھەموو گەرنەت، لە رێگەئەم کتیبەوه تەکنیکی کردەنی فیر دەبیت بۆ
چارەسەرکردنی ئەو کێشانەئە کە بەھوێ جیاوازییەکانمانەوه سەردەردەھینن. ئەم
کتیبە تەنیا شیکار کردنیکی تیۆری جیاوازییە دەرونییەکانمان نییە بەلکو ریکاریکی
پراکتیکییە سەبارەت بەوهی چۆن لە دروستکردنی پەيوەندی عاشقانەدا سەرکەوتو
بین.

سەبارەت بە تیروانییەکانی ناو ئەم کتیبە، پیاوان زۆرجار دەلین "منیش
بەوجۆرەم. ئایا تۆ دوام کەوتبویت؟ ئیستا ئیتەر ھا ھەست ناکەم کێشەم ھەبیت."
ژنان بەگەشتی دەلین "دواجار ھاوسەرەکەم گویم ئی دەگریت. پێویست ناکات
شەڕبکەم بۆ ئەوهی بێھێنەم سەرقسەکەئە خۆم. کە تۆ جیاوازییەکانمان رۆن دەکەیتەوه،
ھاوسەرەکەم تی دەگات. سوپاس!"

ئەمە تەنیا چەند نەمۇنە يەككى كەمى ھەزاران وتەي نىلھامبە خىشەن كە خەلك بۇيان
دەربىر يۈم دۈي ئەۋەي قىر كە پىاۋان لە مەريخەۋە ھاتون و ژنان لە قىنۇسەۋە.
ئەنجامەكانى ئەم بەرنامە نوئىيە تىگەيشتن لە رەگەزى بەرامبەر نەك تەنیا
دراماتىكى و دەستبەجىن بەلكو درىژخايەنىشن.

بە دۇنيايىيەۋە گەشتى دروستكردنى پەيوەندى خۇشەويستانە رەنگە ھەندىك جەر
پەر لە سەختى و نارەحەتى بىت. كىشە ھەر دروست دەبىت. بەلام دەتوانرىت ئەم
كىشانە بىنە سەرچاۋە پەستبون و رەتكردنەۋە ياخود بىنە ھەل بۇ قولكردنەۋە
ئولفەت و زىادكردنى خۇشەويستى و بايەخ و متمانە. زانىارىيەكانى ناو ئەم كىتەبە
برىتى نىن لە "چارەسەرى خىرا" بۇ سىرپىنەۋە ھەمو كىشەكان. لەبرى ئەۋە.
رىگەيەكى نوئى دابىن دەكەن كە تىيىدا پەيۋەندىيەكانت دەتۋانن يارمەتى
چارەسەركردنى كىشەكانى ژيانت بەدەن لەكاتى دەرگەۋەتتىيىدا. بەم ناگايىيە نوئىيەۋە
ئەو ئامرازانەت دەبىت كە پىۋىستىن بۇ ۋەرگرتنى ئەو خۇشەويستىيە كە شايستەتەو
بۇ بەخشىنى ئەو خۇشەويستى و پىشتىگىرىيە بە ھاۋبەشەكەت كە شايستەيەتى.

مەن لەم كىتەبەدا گىشتاندىنى زۆر دەرباردى پىاۋان و ژنان دەكەم. رەنگە ھەندىك لە
لەيدۋانەكانت پىگونجاۋتر بىن لە ھەندىكى دىكەيان .. ھەرچۇنىك بىت، ئىمە
ھەريەكەمان كەسىكى بى وىنەين و ئەزمونەكانمان بى وىنەن. ھەندىك جەر لە
كۆرەكانمدا كەپلەكان و رەبەنەكان دەلەين خۇيان لە نەمۇنەكانى پىاۋان و ژناندا
دەبىننەۋە بەلام بە شىۋەيەكى پىچەۋانە. واتە پىاۋەكە خۇي لە باسكردنى ژناندا
دەبىننەۋە ژنەكەش خۇي لە باسكردنەكەي مەندا بۇ پىاۋان دەبىننەۋە. مەن بەمە
دەلەيم ھەلگەرپانەۋە رۆلەكان.

ئەگەر تۇ بۇت دەرگەۋەت كە ئىۋە توشى ھەلگەرپانەۋە رۆلەكان بون، دەمەۋىت
دۇنياتان بىكەمەۋە كە ئەۋە شتىكى ئاسايىيە. پىشنىارت بۇ دەكەم كاتىك خۇتان لە
شتىكى ئەم كىتەبەدا نابىننەۋە، يان پىشتىگۈيى بخە (بچۆرە سەر ئەو بابەتانەي كە
خۇتيا تىدا دەبىننەۋە) ياخود قولتر تەماشاي ناخى خۇت بىكە. زۆرىك لە پىاۋان
برىكى خەسلەتە نىرىنەكانى خۇيان رەتكردۋەۋە لە پىناۋى ئەۋە بىنە كەسىكى
خۇشەويستىر و خەمخۇرتىر. بەھەمان شىۋە زۆرىك لە ژنان بەشىكى مىنىيەيى خۇيان
ۋەلاناۋە بۇ ئەۋە بىتۋانن لە مەيدانى كاردە بىمىنەۋە كە خەسلەتە نىرىنەكانى قىۋە.

ئەگەر مەسلەككە بەم جۆرمە، ئەوا بە پەیرەوکردن و بەگەرختىنى پېشىنارەكان و ستراتىج و تەكنىكەكانى ناو ئەم كىتەبە ئەك تەنیا سۆزىكى زۆرتر لە پەيوەندىيەكەندا دروست دەكەيت بەلكو دەتوانىت بالانسىكى باشتر لەنىوان خەسلەتە نىرىنەو مېنەكاندا رابگرىت.

لەم كىتەبەدا نەهاتوم راستەوخۆ روبەروى ئەو پرسىارە بېمەووە كە بۆچى ژن و پىاو لەمەكتر جىاوازن. ئەمە پرسىارىكى ئالۆزە و وەلامى زۆرى ھەيە، كە ھەر لە جىاوازيە بايۆلۆجىيەكانەو دەيگرىتەو تەكو كاريگەرىي دايك و باوكەكان و پەرومردەو رىزبەندى لەدايكبون و ھەتەكو نەرىتە كلتورىيەكان لەلایەن كۆمەلگاوە و راگەيانەندەكان و مېژو (ئەم بابەتانە بە وردەكارىيەكى زۆرەو لە كىتەبەكەمدا بە ناوى پىاوان، ژنان و پەيوەندىيەكان: ئاشتەوايى لەگەل رەگەزى بەرامبەردا باسەم ئى كردون).

ھەرچەندە سودەكانى بەكارھىنانى زانىارىيەكانى ناو ئەم كىتەبە دەستبەجى دېنە دى، بەلام ئەم كىتەبە نابىتە جىيگىرەوھى چارەسەركار و راويژكردن سەبارەت بە پەيوەندىيە كىشەدارەكان و پاشماوھەكانى خىزانە شكستخواردووەكان. تەنانەت خەلكە تەندورستەكەش رەنگە ھەندىك جار لە كاتە سەختەكاندا پىويستيان بە چارەسەر و بە راويژ ھەيىت. مەن بېروايەكى بەھىزم ھەيە بەو گۆرەنكارىيە بەھىزو لەسەر خۆيەكى كە بەھۆى چارەسەر و راويژى ھاوسەرگىرى و گروپى چاكبونەو دوانزە قۇناغىيەكانەو دېنەدى.

بەلام ھەموجارىك گۆيم لە خەلك بوو وەتوانە كە سودىكى زياتريان لەم زانىارىانەى پەيوەندىيەكان وەرگرتووە وەك لە چەند سالىك وەرگرتنى چارەسەر لەگەل ئەمەشدا مەن پىم وايە ئەو سالانەى لە چارەسەر كردن و چاكبونەوھدا بەسەريان بىردووە ژىرخانىكى واى بۆ دروستكردنەتوانن زانىارىيەكانى ناو ئەم كىتەبە بە سەرگەوتوانە لە ژيان و پەيوەندىيەكانىندا بەكاربەھيەن.

ئەگەر رابردومان شكستخواردو بوبىست، سەربارى سالانىك چارەسەر و بەشدارىكردن لە گروپەكانى چاكبونەوھدا ھىشتا ھەر پىويستمان بە وىنەيەكى نەرىنى دەيىت سەبارەت بە پەيوەندىيە تەندورستەكان. كىتەبەكە ئەم تىپروانىنە دروست دەكات. لەلایەكى دىكەو، تەنانەت ئەگەر رابردوشمان زۆر عاشقانەو بايەخپىدەرانە بوبىت، سەردەمەكان گۆراون و ھىشتا پىويست بە رىگەيەكى تازە دەكات بۆ پەيوەندى

پېښه كې ن

نيوان رمگه زهكان و زور گرنگه فيري ريگه نوي و تهنديروستي پهيودندي و پهيومنديكردن ببين.

بروام وايه هموان دمتوانن سود له زانيارييهكاني ناو نه م كتيبې ودربرگرن. تاكه ولامې نهريني كه به شداربواني كورهكانم ورك نامه بوم دهنيرن نه وويه "خوزگه يهكيك هه بوايه پيشتر نه مهي پي بوتمايه."

هرگيز درنگ نيه بو زيادكردني سوز و خوشهويستي له زيانتدا. تهنيا پيويستت به وويه فيري ريگه تازه ببيت. نهگه ر له چاره سهردايت يان نا، نهگه ر دتهويت پهيومندييهكي ناسودهترت هه بپيت لهگه ر رهگهزي بهرامبهردا، نهوا نه م كتيبې بو توپه. شادمانم به به شداريكردنت له كتيبې (پياوان له ميريخه وه هاتون و ژنان له فينوسه وه). هيوادارم هه ميشه له ژيري و خوشهويستي دا گه شه بكهيت. هيوادارم ريژهي جيابونه وه كه م ببپته وه و ژماره ي هاوسه رگيرييه دلخوشهكان زياد بكات. منالهكانمان شايسته ي ژيانيني باشترن.

چون گره ي

۱۵ ي تشريني دووهمي ۱۹۹۱

ميل فالي، كاليفورنيا

۱ پیاوانی مەریخی و ژنانی قینۆسی

وا دابنئ پیاوان لە مەریخەو هاتوون و ژنان لە قینۆسەو. روژیکیان مەریخی یەکان
کە بە تەلیسکۆب تەماشایان دەکرد لە پەر قینۆسی یەکانیان بینی. تەنیا ئەو بینی
هەستیکی وای پێ بەخشین کە پیشتر هەرگیز شتی وایان بە خۆیانەو نەبینیبوو.
یەکسەر ئاشقیان بون و بەپەلە کەشتی ئاسمانیان داھێناو چون بۆ قینۆس.

قینۆسی یەکان بە دئیکی خۆشەو بەخێرھاتنی مەریخی یەکانیان کرد چونکە دئیان
خەبەری دابو روژیک وایان دیتەری. بە تەواوی دئیان بۆ ئەو خۆشەویستی یە کردەو
کە پیشتر هەرگیز هەستیان پێ نەکردبوو.

خۆشەویستی نیوان مەریخی یەکان و قینۆسی یەکان شتیکی سێجراوی بو. چیژیان لە
پێکەو وەبون و پێکەو هەلسوکەوت کردن و دابەشکردنی پێکەو وەیی شتەکان وەرگرت.
هەرچەندە لە دوو جیھانی جیاوازی هاتبون، چیژیان لە جیاوازی یەکانیان وەرگرت.
چەند مانگێک سەرقالی ئەو بون لە یەکدی تێبگەن و لە پێویستی یە جیاوازی یەکان و
حەز و شیوازی هەلسوکەوتی یەکدی تێبگەن و ریزی ئی بگرن. بەم شیوە یە چەند
سائیکیان پێکەو بە خۆشەویستی و هاوناھەنگی بەسەربرد.

پاشان بێریارێندا بفرپ بەرەو زەوی. لە سەرەتادا هەموو شتێک خۆش و جوان بو.
بەلام کەش و هەوای زەوی کاری تێکردن و بەیانی یەکیان کە لە خەو هەستان هەمویان
توشی جوړە بێر چوونەو وە یەکی سەیر بوبون!

هەردولا بێریان چوونەو کە هەریەکیان لە هەسارە یەکی جیاوازی هاتون و دەرگرت
جیاوازی. هەرچی یەک لەبارە جیاوازی یەکانیان فێربوبون ئەو بەیانی یە لە
یادەو وەریاندا سەردایەو و نیتەر لەو روژەو پیاو و ژن لە ناکۆکیدان.

بىرگىردنە ۋەى جىياۋازىيە كانمان

نەگەر ژن و پىياۋ نەزانن كە دەكرىت جىياۋازىن ئەۋا لەگەل يەكدى توشى ناكۆكى دىبن. زۆرجار تورەيى و بىزارى ئىمە لە رەگەزى بەرامبەر لەبەرئەۋەيە كە ئەم راستىيە گىرنگەمان بىرچۆتەۋە. ئىمە چاۋەپرى ئەۋە لە رەگەزى بەرامبەر دەكەين كە ۋەكو خۇمان بن. حەز دەكەين "ئەۋەيان بویت كە ئىمە دەمانەۋىت" و "ئەۋ ھەستەيان ھەبىت كە ئىمە ھەمانە".

ئىمە بە ھەلە ۋا دادەنننن ئەگەر ھاۋبەشەكەمان خۇشى بوپپن كەۋاتە دەبىت رىك بەۋ شىۋەيە كاردانەۋە و ھەلسوكەوت بنوینىت، كە ھەمان ئەۋ كاردانەۋە و ھەلسوكەۋتەيە كە خۇمان بۇ خۇشەۋىستىكى خۇمانى دەنوپپن. ئەم بىرگىردنەۋەيە جار لە دۋاى جار توشى نائومىدىمان دەكات و رىگرە لەۋەى كاتىكى دىارى كراۋ دابننن بۇ گەياندىنى جىياۋازىيە كانمان.

ئىمە بە ھەلە ۋا دادەنننن ئەگەر ھاۋبەشەكەمان خۇشى بوپپن كەۋاتە دەبىت رىك ۋەكو ئىمە كاردانەۋە و ھەلسوكەوت بنوینىت.

پىياۋ بە ھەلە ۋا دەزانىت كە پىۋىستە ژن ۋەك خۇى بىرېكاتەۋە و قسەبكات و كاردانەۋە بنوینىت، ژنىش بە ھەلە ۋا بىردەكاتەۋە كە پىۋىستە پىياۋ ۋەك ئەۋ ھەست بكات و قسەبكات و كاردانەۋە بنوینىت. ئىمە بىرمان چۆتەۋە كە ژن و پىياۋ دەكرىت جىياۋازىن. لە ئەنجامدا، ژيانمان پىرە لە ناكۆكى و بەرىيەككەۋتنى ناپىۋىست. نەگەر بە روۋنى لەم جىياۋازىيانە پروانن و رىزىان لى بگرىن ئەۋا سەرلى شىۋانمان لە مەسەلەى مامەلەكەردن لەگەل رەگەزى بەرامبەردا بە رادىيەكى دراماتىكى نزم دەبىتەۋە. نەگەر لەيادت بىت كە پىياۋان لە مەرىخەۋە ھاتون و ژنان لە فىنۇسەۋە، ئەۋ كاتە دەتوانىت ھەمو شتىك روۋن بىكەيتەۋە.

تېروانىنىكى گشتى بۇ جىياۋازىيە كانمان

بە درىزايى ئەم كىتەبە بە وردەكارى زۆرەۋە باسى جىياۋازىيە كانمان دەكەم. ھەر بەشىكى ئەم كىتەبە تىگەيشتنى نوئ و گىرنگ دەخاتە بەردەست. نەمەش دوو جىياۋازى

سەرەكىيە كە باسيان دەكەين:

لە بەشى دووى ئەم كىتەبەدا باسى ئەو دەكەين كە چۆن بەھاگانى ژن و پياو بەشۋەيەكى بۇماوۋىي جياوازن و ھەول دەدەين لەو دوو ھەلە گەورەيە تىبگەين كە لە پەيوەندىماندا لەگەل رەگەزى بەرامبەر تى دەكەوين: پياوان بە ھەلە چارەسەر و ھەستى ناراست دەخەنەر، ژنانىش ئامۇژگارى و رىنمايى نەويستراو پىشكەش دەكەن. ئەگەر لە پىشىنە مەريخى / قىنۋىسىيەكەمان تىبگەين، دەزانين بۇچى ژن و پياو لە روى نەزانىيەو دەكەونە ئەم ھەلەنەو. بە بىر كەوتنەوۋى ئەم جياوازييانە دەتوانين ھەلەكانمان راست بىكەينەو و دەستبەجى ۋەلامى سودبەخستى يەكلى بدەينەو.

لە بەشى سىدا باسى رىگە جياوازهكانى ژن و پياو دەكەين بۇ روبەرۋوبونەوۋى دلەراۋكى. لەكاتىكدا كە مەريخىيەكان ئەو پەسەند دەكەن كە بچنە لاو و بە بىدەنگى بىر لەو شتە بىكەنەو كە ئازاريان دەدات، قىنۋىسىيەكان ھەست بە پىۋىستىيەكى غەريزى دەكەن بۇ قسەكردن لەسەر كىشەكەيان. ستراتىجى نوئ فىردەبىت بۇ ئەوۋى لەم كاتە زەحمەتەدا ئامانجى خۆت بەدەست بەينىت.

لە بەشى چواردا باسى چۆنىتى ھاندانى رەگەزى بەرامبەر دەكەين. پياو ئەوۋى لا گرنگە كە بەرامبەرەكە بە كەسىكى پىۋىستى بزانىت بەلام ژنان ئەوۋەيان لا گرنگە ھەست بىكەن رىزيان لىدەگىرىت. باسى ئەو ھەنگاۋە دەكەين كە بۇ گەشەپىدانی پەيوەندىيەكان پىۋىستن و باس لەو دەكەين كە چۆن بەسەر كىشە ھەرە گەورەكانماندا زال بىين: پياوان پىۋىستە بەسەر بەرھەلىستىكردنى پىدانی خۆشەويستىدا زال بىين و ژنان پىۋىستە زال بىين بەسەر بەرھەلىستىكردنى ۋەرگرتنى ئەو خۆشەويستىيەدا.

لە بەشى پىنچدا باسى ئەو دەكەين كە چۆن ژن و پياو بە ھەلە لەيەكلى تىدەكەن لەبەرئەوۋى بە زمانى جيا قسەدەكەن. قاموسىكى دەستەواژە مەريخى / قىنۋىسى ئامادەكراۋە بۇ ۋەرگىرانی ئەو دەستەواژانە كە زۇرجار رەگەزى بەرامبەر بە ھەلە لىيان تىدەگات، فىرى ئەوۋەش دەبىت كە چۆن ژن و پياو لەبەر ھۆكارى تەواو جياواز دەست دەكەن بە قسەكردن يان لە قسەكردن دەوۋەستن. ژنان فىرى ئەو دەبن كە ئەگەر پياوان لە قسەكردن ۋەستان جى بىكەن، پياوانىش فىردەبن چۆن باشتىر كۆى بگرن، بى ئەوۋى بىزاربىن.

لە بەشى شەشەمدا بۆت دەردەكەۋىت كە چۆن پياو و ژن بە شۋەي جياواز

پىۋىستىيان بە ھۇگرىي ھەيە. پىاۋ نىزىك دەپىتەۋە بەلام پىۋىستىيەكى ھەتمى ھەيە
كە خۇي بىكىشپتەۋە. ژنان فىرى ئەۋە دەبن چۇن پالپشتى ئەم خۇكىشانەۋەيە بىكەن بىر
نەۋدى پىاۋەكە ۋەكو (لاستىك) بىگەرپتەۋە بۇلاي. ژنان فىرى ئەۋەش دەبن چ كاتىك
باشرىن كاتە بۇ ۋتوۋىژى خۇمانە لەگەل پىاۋاندا.

نېمە لە بەشى ھەۋىتدا باسى چۇنىتتى ئەۋ ھەلگشان ۋ داگشانە شىۋە رىتمىيەي
خۇشەۋىستى دەكەين لەلاي ژن كە بەشىۋەيەكى شەپۇلى رودەدات. پىاۋان فىرى ئەۋە
دەبن كە چۇن بە چاكى لەم گۇرانە لەپىر ۋ لەناكاۋانەي ھەستەكان تىبگەن. پىاۋان
فىرى ئەۋەش دەبن كەي زۇرتىن پىۋىستىيان پىيانە ۋ چۇن لەۋ كاتەدا لىھاتۋانە بىنە
پالپشت بەبى ئەۋەي پىۋىستى بىكات قوربانى بدەن.

لە بەشى ھەشتدا فىرى ئەۋە دەبىت چۇن پىاۋان ۋ ژنان ئەۋ خۇشەۋىستىيە
دەبەخىش كە خۇيان پىۋىستىيانە نەك ئەۋەي كە رەگەزى بەرامبەر دەيەۋىت. پىاۋان بە
گشتى پىۋىستىيان بەۋ جۇرە خۇشەۋىستىيە كە متمانە ۋ قىبۇل ۋ نىرخاندنى
تىدابیيت. ژنان بە گشتى ئەۋ خۇشەۋىستىيەيان پىۋىستە كە بايەخپىدان ۋ تىگەيشتن ۋ
رىز لەخۇگرتنى تىدابیيت. ئەۋ ھەشت رىگە بەربلاۋەش دەخوئىنپتەۋە كە رەنگە
بىئەۋەي بزانىت ھاۋبەشەكەتى پى سارد بىكەپتەۋە.

لە بەشى نۇدا فىرى ئەۋە دەبىن چۇن خۇمان لە مشتومپى ناخۇش بىپارىژىن.
پىاۋان فىرى ئەۋە دەبن كە ئەگەر بەجۇرىك مامەلە بىكەن گۋايە ھەمىشە لەسەرھەقن
رەنگە ھەستەكانى ژن پىشپىل بىكەن. ژنان فىرى ئەۋە دەبن چۇن بەبى ئەۋەي بە خۇيان
بزانن ئەۋ پەيامە دەنپىرن كە نەك ھەر شتەكەيان پى باش نىيە بەلگو بە ئاشكراش
نارۋىزايەتى دەردەبىرن ۋ بەمەش ۋا لە پىاۋ دەكەن بەرگرىي لە خۇي بىكات. ھەر لەم
بەشەدا چەند رىنمايىسەك بۇ دامەززانىنى پەيۋەندىيەكى چاك ۋ تۈپكارىي
مشتومپىكىش دەخىرنە ۋو.

بەشى دە ئەۋە نىشان دەدات كە پىاۋان ۋ ژنان لە تۇماركردنى خالدا چەند جىاۋازن.
پىاۋان فىرى ئەۋە دەبن كە ژنان ھەمو دىارىيەك بە يەك چاۋ سەپىر دەكەن با لە
قەبارەدا جىاۋازىش بن. لە بەرامبەردا پىاۋان ئەۋەيان بىردەخىرتەۋە كە لەبرى ئەۋەي
دىارىيەكى گەۋرە پىشكەش بىكەن دەتۋانن دەستەۋازەي خۇشەۋىستى بچوك دەربىرن كە

بە ئەندازەدى دىيارىيەكە گرنگە؛ ۱۰۱ رېگە بۇ تۆمارکردنى خال لەلاى ژن خراۋتە رو. لەگەل ئەمەشدا، ژنان ڧىرى ناراستەكردنەۋەى وزەكانيان دەبن بەرەو تۆمارکردنى خالى گەورە، ئەۋەش بە پېشكەشکردنى ئەو شتانەى پياۋان دەيانەۋىت.

لە بەشى يانزەدا ڧىرى چەند رېگەيەك دەبىت كە بتوانىت لە كاتە سەختەكاندا پەيوەندى تىدا بەرقەرار بىكەيت. لەگەل باسکردنى بايەخى خستەروى ھەستەكاندا، ئەو رېگە جىاۋازانەش باس دەكەين كە ژن و پياۋ ھەستەكانى پىدەشارنەۋە. تەكنىكى نامەى خۆشەۋىستى پېشنىار دەكرىت بۇ دەرپرېنى ھەستە ئەرېنىيەكان بۇ ھاۋبەشەكەت، كە رېگەيەكە بۇ دۆزىنەۋەى خۆشەۋىستى و لىبوردەيى زياتر.

بەشى دوانزە ڧىرى ئەۋەت دەكات چۆن ڧينۇسىيەكان زۆر بەلايانەۋە ناخۇشترە داۋاى يارمەتى بىكەن و بۆچى مەرىخىيەكان كەمتر ھەز بە داۋاكردن دەكەن. ڧىردەبىت چۆن دەستەۋاژەى "دەكرى" و "دەتۋانىت" پياۋان سارد دەكەنەۋە و چ دەستەۋاژەيەك لەبرى ئەمانە بەكاربەئىرىت. ڧىرى نەيىنىيەكانى ھاندانى پياۋان دەبىت بۇ ئەۋەى زياترت پېشكەش بىكەن، ئەمەش بە چەند رېگەيەكى بەھىزى ۋەك كورتبىژى و راستەۋخۆيى و بەكارھىنانى ۋشەى گۈنجاۋ دەبىت.

لە بەشى سىانزەدا ڧىرى چۈر ۋەرزەكەى خۆشەۋىستى دەبىت. تىگەيشتىنى ۋاقىعيانە لەۋەى خۆشەۋىستى گۆرانى بەسەردا دىت، يارمەتت دەدات بەسەر لەمپەرە ھەتمىيەكاندا زال ببىت كە دىنە رىى ھەمو پەيوەندىيەك. ڧىرى ئەۋە دەبىت كە چۆن رابردوى خۆت يان ھى ھاۋبەشەكەت كاردەكاتە سەر ئىستاي پەيوەندىيەكەتان و چەند تىگەيشتىكى گرنكى دىكەش بۇ بەزىندوۋ راگرتنى سىجرى خۆشەۋىستى ڧىردەبىت. لە ھەر بەشىكى (پياۋانى مەرىخى ۋە ژانانى ڧينۇسى)دا نەيىنى نوئ ڧىردەبىت بۇ دروستكردنى پەيوەندى خۆشەۋىستى و بەردەۋام. ھەريەك لەو زانىارىيە نوئيانە تواناكانت بۇ گەيشتن بە پەيوەندى دلخۆشكەر زىاد دەكەن.

۴۴ بەستە باشەكان بەس نىن

عاشقون ھەمىشە سىجراۋىيە. ھەستى ھەتاھەتايىت دەداتى، ۋەك ئەۋەى خۆشەۋىستى نەمرىت. ئىمە ساۋىلكانە ۋا ھەست دەكەين لەو كىشانە پارىزراۋىن كە دايك و باۋكمان توشى بون، لەۋەش كە خۆشەۋىستى دەمرىت. بۇ خۇمان ۋا داناۋە لە

چارەمان نوسرابىت تاهەتايە بە دلخۇشى بژين.

بەلام لەگەل پاشەكشەى سىجرەكەدا ژيانى رۇزانە جئى دەگريتهوۋە و پياۋان چاۋمپىئى ئەۋە دەكەن ژنان وەك ئەۋان بىرىكەنەۋە و كاردانەۋەميان ھەبىت و ژنانىش ۋا لە پياۋان چاۋمپروان دەكەن كە ھەستکردن و مامەلەيان وەكو ھى ژنان بىت. لەبەر نەبۇنى ئاگايىيەكى روون سەبارەت بە جياۋازىيەگانمان، كاتىك تەرخان ئاگەين بۇ تىگەيشتن و رىزگرتنى يەكدى. دەبينە كەسانىكى بەنەرك و بن مەيل و ھوكمدمر و كەم چىكلدانه.

تەنانت لەگەل باشتىن و خۇشەويستىن ھىواگانىشدا خۇشەويستى بەردو مەردن دەجىت. بە ھەر شىۋەيەك بىت كىشە دروست دەبىت. بن مەيلى كەلەكە دەبىت. پەيۋەندىيەگان دەپچرىن. بن مەنەيى زىاد دەكات. توشى رەتکردنەۋە و سەرگوتكرين دەبىت. سىجرى خۇشەويستى ون دەبىت.

لە خۇمان دەپرسىن؛

نەمە چۇن رودەدات؟

بۇچى رودەدات؟

بۇچى لە نىمە رودەدات؟

بۇ ۋەلامدانەۋەى نەم پەرسىيارانە نەقلە مەزنەگانمان جەند مۇدىلىكى زىردەك و ئالۋزى فەلسەفى و سايكۇلۇجىيان دروستکردوۋە. بەلام شىۋازد كۆنەگان دېسان دېنەۋە. خۇشەويستى دەمرىت. دەتوانم بلىم ھەمو كەسلىك توشى نەمە دەبىت.

رۇزانە ملىۋنەھا كەس بە شوين ھاۋبەشىندا دەگەرىن بۇ نەۋدى نەۋ ھەستە تايىبەتەى خۇشەويستى نەزمون بىكەن. سالانە، ملىۋنەھا كەس خۇشەويستى پىكەۋە دەميانبەستىتەۋە و پاشان جياۋنەۋەمىيەكى بە نازاريان دىتەرىن. چۈنكە نەۋ ھەستى خۇشەويستىيەيان لەدەست داۋە. لەۋ كەسانەى كە پەيۋەندىيە دلدارىيەكەيان نەۋەندە دەخايەنىت بىگاتە ھاۋسەرگىرى. تەنيا ۵۰% يان ھاۋسەرگىرى دەكەن. لەۋانەش كە پىكەۋە دەمىننەۋە رەنگە ۵۰% يان سەرگەۋتو نەبن. ھۆكارى پىكەۋە مانەۋميان نەمەك و ناچارىيە ياخود لە ترسى دوبارە دەست پىكردنەۋەيە.

لە راستىدا كەسانىكى زۇر كەم دەتوانن خۇشەويستىيەكەيان گەشە پىيدىن. بەلام

شتێکی مەحال نییە. ئەگەر ژن و پیاو بتوانن ریز لە جیاوازییەکانیان بگرن و قبۆلی بکەن، خۆشەویستی هەلی گەشەکردنی دەبێت.

ئەگەر ژن و پیاو بتوانن ریز لە جیاوازییەکانیان بگرن و قبۆلی بکەن، خۆشەویستی هەلی گەشەکردنی دەبێت.

تێگەشتن لە جیاوازییە شاراوەکانی رەگەزی بەرامبەر و امان ئێدەکا سەرکەوتوانەتر بتوانن خۆشەویستی راستەقینە وەر بگڕین و بیبەخشین. بە دانپانان و قبۆلکردنی جیاوازییەکان، چارەسەری داھێنەرانی وەھا دینە ئاراوە کە بەھۆیانەووە دەتوانن بگەین بە ئامانجەکانمان. لەمەش گرنگتر، دەتوانن فیزی ئەووە ببین کە کەسانی جێی بایەخمان بە باشترین شیوە خۆشبۆیت و پالپشتیان بکەین.

خۆشەویستی شتیکی سیجراویە، دەشتوانی بەردەوام بێت، ئەگەر جیاوازییەکانمان بیرنەچێتەووە.

۲

کاک چاکساز

کۆمیتەى پەرەپېيدانى مالهو

ئەو گەلبەيەى زۆرتەرىن چار ژان لە پياوانى دەكەن ئەوويە دەلەين پياوان گوى ناگرن. يان ئەو مەتا كاتىك ژنەكە قسە دەكات پياوگە بە تەواوى پشت گوى دەخات، ياخود گوى لە چەند بەشكى كەمى دەگرىت و ھۆكارى بىزار بونەكەى ھەلدەسەنگىنەيت و ئىنجا رۆلى چاكساز دەبينەيت و پىشنيارىك بۆ ژنەكە دەخاتەروو كە گوايە چارەسەرى كىشەكەى دەكات. پياوگە كاتىك دەبينەيت ژنەكە سوپاسگوزارى ئەم ھەلۆيستەى نابەيت، سەرى دنياى لىدەتەو ەك. گرنگ نىيە چەند چار ژنەكە گەلبەى ئەو بەكات كە پياوگە گوى لى ناگرنەيت، ئەم گوى نادەتى و ھەمان رەفتار دوبارە دەكاتەو. ژنەكە پىويستى بە بايە خەيدانە، بەلام پياوگە لەو باومرەدايە كە نەخىر پىويستى بە چارەسەرە.

بەربلاوترين گەلبەى پياويش لە ژن ئەوويە كە ژن بە بەردەوامى ھەول دەدات بىگۆرەيت. كاتىك ژنىك پياويكى خۆش بویت وا ھەست دەكات بەرپرسىارە لەو ەى لە گەشەكردن و لە پەرەپيدانى چۆنەيتى ئەنجامدانى شتەكاندا يارمەتى بدات. ژنەكە كۆمیتەيەكى پەرەپيدانى مالهو دروست دەكات و تەواو خوو دەداتە پياوگە. گرنگ نىيە پياوگە چەند بەرگرى بەكات لە وەرگرەنى يارمەتى ژنەكە، ژنە ھەر پىدادەگرەيت و بۆ ھەلىك دەگەرەيت يارمەتى بدات ياخود پىي بلىت پىويستە ئەو بەكەيت. ژنەكە وا دەزانەيت پەرورەدى دەكات، بەلام پياوگە وا دەزانەيت ژنەكە دەيەوئەيت كۆنترۆلى بەكات. لەبرى ئەو، پياوگە دەيەوئەيت ژنەكە لى رازى بىت.

دواچار ئەم دوو كىشەيە بەو چارەسەر دەگرەين كە سەرەتا بزەين بۆچى پياوان رىگە چارە دەخەنەروو ھەرورەھا بۆچى ژنانىش ھەز بە پەرەپيدانى شتەكان دەكەن.

گرېمان كات دەگىرپنە دواۋە و تەماشاي ژيانى سەر مەريخ و فينۇس دەكەين "پېنىش نەۋەى ئەۋ دوو ھەسارەيە يەكترىان دۆزىپپتەۋە و دانىشتوانەكەى ھاتبەنە سەر زەۋى" بەمە دىتوانىن كەمىك لە ژن و پياۋ تىبگەين.

ژيانى سەر مەريخ

مەريخىيەكان ھىز و شارەزايى و كارايى و بەدەستھىنانيان بەلاۋە گىرنگە. ھەمىشە كار بۆ سەلماندى خۇيان و گەشەپپىدانسى ھىز و شارەزايىيەكانيان دەكەن. ئەۋكاتە ھەست بە بونىي خۇيان دەكەن كە بتوانن نامانجەكانيان بەدەست بەيىنن. بەشىۋەيەكى سەرەكى لە رىگەى سەرگەۋتن و بەدەستھىنانەۋە ھەست بە كامەرانى دەكەن.

پياۋان ئەۋكاتە ھەست بە بونىي خۇيان دەكەن كە بتوانن
نامانجەكانيان بەدەست بەيىنن.

ھەمو شتەكانى سەر مەريخ بىرىتىن لە رەنگدانەۋەى ئەم بەھايانە. تەنانەت جلۇبەرگەكانىشىيان وا دروستكراون كە رەنگدانەۋەى توانا و شارەزايەكانيان بېت. ئەفسەرانى پۇلىس، سەربازەكان، پياۋانى خاۋەنكار، زاناكان، شۇفپىرانى تەكسى، تەكنىككاران و چىشتلىنەرەكان ھەمويان جلۇبەرگى يەكپۇشى لەبەردەكەن يان لانى كەم كلاۋىك لەسەر دەكەن بۆئەۋەى شارەزايى و ھىزىيان دىرىخەن.

مەريخىيەكان گۇڧارى ۋەك (سايكۇلۇجىيائى ئەمپۇ)، (خود) يان (خەلك) ناخوئىننەۋە. زىاتر بايەخ بە چالاكىيەكانى دەرەۋەى مال دىدەن، بۆ نمونە راۋ، راۋە ماسى و پىشېركى ئوتومبىل. زۆرتىر بايەخ بە ھەۋالەكان و كەش و ھەۋاۋ و مەرزىش دىدەن و كەمتر بايەخيان بۆ رۇمانە رۇمانسى و كىتپەكانى خۇ يارمەتىدانە.

مەريخىيەكان زۆرتىر بايەخ بە "شتومەك" دىدەن نەك بە خەلك و ھەستەكان. تەنانەت ئىستاش لەسەر زەۋى، كاتىك ژنان فەنتازىاكانيان لە بارەى خۇشەۋىستىيەۋە دەرەبېرن، پياۋان فەنتازىاكانيان لە بارەى ئوتومبىلى بەھىز و كۆمپىۋتەرى خىراتىر و ئامپىرى ئەلكىرۇنى و كەل و پەل و تەكنەلۇجىيائى نوئى و بەھىزە. پياۋان ھەزىيان لەۋ "شتومەك" ھىە كە دىتوانىت ھىزى خۇيانى پىدەربېرن بەۋەى بە ھۇيانەۋە ئەۋ

ئەنجامانەى دەيانەۋىت بىانەينە دى.

بەدىيەننى ئامانجەكان بەلاى مەرىخىيەكانەۋە زۆر گرنگە چۈنكە ئەمە رىگەيەى شارمىزى خۇيانى پىسەلىنن و بەمەش ھەستىكى خوش ۋەردەگرن. كەسى مەرىخى بىر بەدەستەينى ئەم ھەستە خوشەش سەبارمت بە خۇى، پىۋىستى بەۋەيە خۇى ئەنجامە خوازۋەكەى بەدەست بەينىت. كەسىكى دىكە ناتۋانىت بۇى بەدەستەينىت. مەرىخىيەكان شانازى بەۋەۋە دەكەن كە خۇيان شتەكان بەدەست بەينن. سەربەخۇيى سىمبولى كارايى و ھىز و شارمىزىيە.

تىگەيشتن لەم خەسلەتەى مەرىخىيەكان دەتۋانىت يارمەتى ژنان بدات لەۋە تىگەن بۇچى پىاۋان ھەزناكەن ئامۇزگارى بىرىن و پىيان بوترىت چى بكەن. ئەگەر پىاۋان ئامۇزگارىيەكى نەخوازراۋيان پىبدەيت، ۋادەزانن بە بۇچونى تۆ خۇيان ناتۋانن ھىچ بكەن ياخود ناتۋانن ئەۋەى دەيانەۋىت ئەنجامى بدەن. پىاۋان زۆر ھەستىارن بەم بابەتە، چۈنكە مەسلەى شارمىزى شتىكى زۆر گرنگە بەلايانەۋە.

ئەگەر پىاۋان ئامۇزگارىيەكى نەخوازراۋيان پىبدەيت، ۋادەزانن بە بۇچونى تۆ خۇيان ناتۋانن ھىچ بكەن ياخود ناتۋانن ئەۋەى دەيانەۋىت ئەنجامى بدەن.

لەبەرئەۋەى مەرىخىيەكان خۇيان روبەروى كىشەكانى خۇيان دەبنەۋە، بۇيە زۆر بە دەگمەن باسى كىشەكانىيان دەكەن، ئەۋىش تەنيا لە كاتىكدا كە پىۋىستىيان بە ئامۇزگارى كەسىكى پىسپۇر ھەبىت. ۋا بىردەكاتەۋە كە: "كە خۇم بتۋانم ئەنجامى بدەم بۇچى كەسىكى دىكە بەينمە ناۋەۋە؟" كىشەكان بۇ خۇى دەھىلىتەۋە تا ئەۋ كاتەى پىۋىستى بە يارمەتى كەسىكى دىكە دەبىت بۇ دۆزىنەۋەى چارەسەر. كاتىك كە خۇى بتۋانىت شتىك ئەنجام بدات، داۋاگردنى يارمەتى بەلايەۋە نىشانەى لاۋازىيە. لەگەل ئەمەشدا، ئەگەر بەراستى پىۋىستى بە يارمەتى ھەبىت، داۋاگردنى يارمەتى بەلايەۋە نىشانەى ژىرىيە. لەم حالەتەدا، كەسىك دەدۆزىتەۋە كە خۇى رىزى لىدەگرىت و پاشان كىشەكەى بۇ باس دەكات. لە مەرىخ، باسگردنى كىشە ۋاتە بانگەشتىگردن بۇ ئامۇزگارىي. مەرىخىيەكەى دىكە ھەست بە شەرمەمەندى دەكات كە ئەم ھەلەى پىبەخىراۋە. ئەۋ كاتە بەشىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى كىلاۋى كاك چاكساز دەكاتە سەرى و

تۆزۈك گوىى لى دەگرېت و پاشان چەند گەوھەرىكى گرانبەھى نامۇزگارى
بى دەمبەخشىت. ئەم خووەى مەرىخى يەكان يەككە لەو ھۆكارانەى كە بۇچى كاتىك ژنان
باسى كىشەكانيان دەكەن بياوان بەشپوھەكى غەرىزى چارەسەر دەخەنەرۇ. كە ژن بە
دۇپاكىيەوۋە بىزارىيەكانى دەردەبېرېت يان بە دەنگى بەرز كىشەكانى ئەو رۇژەى باس
دەكات، پياوۋەكە بە ھەلە وا دەزانىت ژنەكە بۇ نامۇزگارى كەسىكى پسپۇر دەگەرېت.
بۇيە رۇلى كاك چاكساز دەبىنىت و دەست دەكات بە نامۇزگارىكردن؛ ئەمە رىگەى
بياوانە بۇ نىشاندانى خۇشەويستى و ھەولدان بۇ يارمەتيدان.

پياوۋەكە دەيەوېت بە چارەسەركردى ئەو كىشەيە، ژنەكە ئاسودەتر بكات. دەيەوېت
سود بە ژنەكە بگەيەنىت. كاتىك شارەزاىيەكانى پياوۋەكە بتوانن كىشەى ژنەكە
چارەسەر بكەن، پياوۋەكە ھەست دەكات نرخىكى ھەيە و بەمەش شايانى خۇشەويستى
ژنەكەيە.

كە پياوۋەكە چارەسەرەكانى ئاشكرا دەكات و دەبىنىت ژنەكە ھەر بىزارە، ئىتر زۇر
بەلايەوۋە گران دەبىت گوىى بگرېت چونكە چارەسەرەكانى پشت گوىى دەخرىن و ھەست
دەكات كەسىكى بى سودە.

پياوۋەكە نازانىت تەنيا ئەگەر دۇسۇزانە گوىى بگرېت و بايەخ بە قسەكانى بدات
يارمەتییەكى گەورەى ژنەكەى دەدات. پياوۋەكە نازانىت لەسەر ھەسارەى قىنۇس
باسكردن لە كىشە بانگەيشت كردن نىيە بۇ نامۇزگارى و داواكردى چارەسەر.

ژيان لەسەر قىنۇس

قىنۇسىيەكان بەھى جياوازيان ھەيە. لای ئەمان خۇشەويستى و پەيوەندى و
جوانى و مەسەلە كۆمەلەيەتییەكان بەنرخن. كاتىكى زۇر بۇ پالېشتىكردن و
يارمەتيدان و خزمەتكردنى يەكتر بەسەردەبەن. ھەستيان سەبارەت بە خۇيان
بەستراوۋەتەوۋە بە ھەستەكانيان و چۇنىتى پەيوەندىيەكانيان. بەخشش و
پەيوەندىكردنەوۋە ھەستى سەرگەوتنيان بى دەبەخشىت.

ھەستى ژن سەبارەت بە خۇى بەستراوۋەتەوۋە
بە ھەستەكانى و چۇنىتى پەيوەندىيەكانى.

ھەموو شتەكان لەسەر ھەسارەى قىنۇس رەنگدانەوہى ئەم بەھايانەن. لەبرى دروستکردنى رىگەى خىرا و بنیادنانى بالەخانەى بەرز، قىنۇسىيەكان زياتر بايەخ بەوہ دەدەن بە ھاۋناھەنگى بژين و گۆمەلگارى بکەن و ھەزيان لە ھاريکارىيە. پەيوەندىيەكان زۆر لەکار و تەکنەلۇجيا گرنگترن. لە زۆر رووہوہ جىھانەکەيان دزى مەريخە.

ئەمانە وەك مەريخىيەكان بۆ دەرخستنى شارەزايىيەكانيان جلى يەگپۇشى لەبەرناکەن. بە پىچەوانەوہ، چىژ لەوہ وەردەگرن ھەر رۆژە جلىكى جياواز بکەنە بەريان، بەپىي ھەستەكانيان جل و بەرگ دەپۇشن. دەربرىنەكانيان، بەتايبەت دەربرىنى ھەستەكانيان، زۆر بەلاوہ گرنگە. تەنانەت رەنگە لەرۆژىکدا بەھوى گۆراني مەزاجيانەوہ چەند جارێك جل بگۆرن.

پەيوەندىيەكانيان زۆر بەلاوہ گرنگە. دەربرىنى ھەستە تايبەتەكانيان زۆر پى گرنگترە لە بەدەستەينانى ئامانجەكان و سەرکەوتنەكان. قسەکردن و پەيوەندىکردن لەگەل يەکدىدا سەرچاوەيەكى گەورەى لەخۆرازيبونيانە.

تىگەشتن لەمە بۆ پياوان قورسە. پياو ئەگەر بىەويٹ تۆزىك لەو چىژە تىبگات کە ژن لە بەخشندەيى و پەيوەندىکردن وەرى دەگرىت، وا باشە بىر لەو چىژە بکاتەوہ کە خوى لە سەرکەوتنى پىشپىرکىيەك، ياخود بەدەستەينانى ئامانجىك ياخود چارەسەرکردنى کىشەيەکدا وەرى دەگرىت.

ژنان لەبرى ئەوہى بايەخ بە ئامانجەكان بدەن، بايەخ بە پەيوەندىيەكان دەدەن؛ بايەخ بە دەربرىنى باشىيەكانيان دەدەن. ھەر وەھا دەربرىنى خۆشەويستى و بايەخ پىدانەكانيان لەلا گرنگە. دوو کەسى مەريخى کە دەچن بۆ نانخواردن باسى پرۆژمىەك يان ئامانجىكى کارەکەيان دەکەن؛ ئەمان کىشەيەکیان ھەيە و دەيانەويٹ چارەسەرى بکەن. مەريخىيەكان چونيان بۆ چىشتخانە وەك رىگەيەكى کارا بۆ بەدەستەينانى خۆراک تەماشادەکەن چونکە کىرپىن و چىشتلىنان و شتى قاپ و قاچاخەكانيان ناکەويٹە ئەستۆ. بەلای قىنۇسىيەکانەوہ، چونيان بۆ نانخواردن ھەلىکە بۆ پەرورەدەکردنى پەيوەندىيەکەيان، چونکە ھەردولايان ھەم پالپىشتى بە ھاوپىکەيان دەبەخشن و ھەم پالپىشتىشى ئۆرەدەگرن. ئاخاوتنى ژنان لە چىشتخانەدا دەگرىت زۆر

كراوۋە و خۇمانە بىت، رىك وەكو ئاخاوتنى نىوان نەخۇش و پزىشك.

لەسەر فېنۇس، ھەموان وانەى سايكۇلۇجى دەخوینن و لانى كەم بېروانامەى ماستەريان لە بواری راویژكاریدا بەدەستەیناۋە. فېنۇسىيەكان زۆر بايەخ بە گەشەى كەسىتى و لايەنى رۇخى و ھەمو ئەو شتانە دەدەن كە خزمەت بە ژيان و چاكبۇنەوۋە و گەشە دەكەن. فېنۇس پېرپېرە لە پارك و باخچەى سروشتى و سەنتەرى كېرین و چىشتخانە.

فېنۇسىيەكان زۆر بە خىرايى تىدەگەن. ئەم تۈوانايەشيان بە تىپەربۇنى چەندىن سەدە لە چاودىرىكىردنى پىۋىستىيەكانى ئەوانى دىكەوۋە بەدەستەیناۋە. شانازى بەوۋە دەكەن كە پىۋىستى و ھەستەكانى كەسانى دىكە لەبەرچاۋ دەگرن. پىشكەشكىردنى يارمەتى بۇ فېنۇسىيەكى دىكە بەبى ئەوۋەى داۋاى لى كىردىت نىشانەى خۇشەوېستىيەكى مەزنە.

لەبەرئەوۋەى سەلماندىنى شارەزايى بەلەى فېنۇسىيەكانەوۋە گىرنگ نىيە، پىشكەشكىردنى كاريكى ناپرەھەت نىيە و كە پىۋىستىشى بە يارمەتى بىت ماناى ئەوۋە نىيە كەسىكى لاۋازە. بەلام، پىاۋ رەنگە بە ئامۇژگارى ژن ھەست بە ئازار بكات چونكە وا لىكى دەداتەوۋە ژنەكە متمانەى بە تۈناناى پىاۋەكە نىيە خۇى كىشەكەى چارەسەر بكات.

ژن لەو ھەستىارىيەى ئەم پىاۋە تىناگات چونكە بەلەى ژنەوۋە ئامۇژگارىوەرگرتن گوللىكى دىكەيە بۇ سەر تاجە گولپنەكەى سەرى و واى لىدەكات ھەست بكات خۇشەوېستە و رىزى لى گىراۋە. بەلام ئامۇژگارىكىردنى پىاۋ واى لىدەكات ھەست بە نەشارەزايى و لاۋازى بكات و تەنانەت واشىزانىت كە ژنەكە خۇشى ناۋىت.

لەسەر ھەسارەى فېنۇس، پىدانى ئامۇژگارى و رىنمايى نىشانەى بايەخ پىدانە. فېنۇسىيەكان بە تەواۋى بېروايان وايە ئەگەر شتىك كاربكات، ھەمىشە رىگەيەك ھەيە باشتر كاربكات. سروشتيان وايە دەيانەۋىت شتەكان باشتر بكەن. كاتىك بايەخ بە كەسىك دەدەن، بە ئازادى شوپنى باشتر كىردنەكان دەستىشان دەكەن و چۈنىتى باشتر كىردنەكەش پىشنىار دەكەن. خستەپروى ئامۇژگارى و رەخنەى دروستكەر نىشانەى خۇشەوېستىن.

مەرىخ زۆر جىاۋازە. مەرىخىيەكان زىاتر بايەخ بە چارەسەر دەدەن. كاتىك شتىك

کاربکات، نایانهوئیت بیگوژن. غه ریزه یان پیان دهلیت که شتیک کاری کرد وازی ن بهینه. وتهیه کی بهربلاویان ههیه دهلیت "ئه گهر نه شکاوه چاکی مه که."

کاتیك ژنیک دهیهوئیت پهره به پیاوئیک بدات، پیاوه که ههست دهکات ژنه کی دمهوئیت چاکی بکاتهوه. ئهو په یامه وهردهگریت که شکاوه و له کارکه وتوووه. ژنه کی نازانییت ههولئ خزمه تکردن و یارمه تیدانی رهنگه بییته هوی شهرمه زارکردنی پیاوه که. به ههله وا دمرانییت یارمه تی ددات گه شه بکات.

وازهینان له ناموژگاری

زور ئاسانه ژن له روی نه زانی و بهی مه بهست ئهو پیاوه ئازار بدات که زوری خوشدهوئیت.

بو نمونه تۆم و ماری ده چون بو ئاههنگیک. تۆم ئوتومبیله که ی لی ده خوری. دوا ی نزیکه ی بیست خولهک سوپانه وه به دهوری هه مان گهره کدا ماری بهرونی دهیزانی تۆم ون بووه. دوا جار ماری پیشیاری ئه وه ی کرد ته له فون بکات و داوا ی یارمه تی بکات. تۆم بی دمنگ بو. ههر چوئیک بیت گه یشتنه ئاههنگه که، بهلام گرزییه کانی ئهو ساته به دریزی ئیواره که توپه بو بهردهوام بو. ماری نهیدم زانی تۆم بو ئه وهنده بیزاره. له دلی خویدا ماری دمپوت "من خوشم دهوئیت و بایهخت پی دهدهم، بویه ئهم یارمه تی یهت پیشکesh ده کهم."

بهلام تۆم ههستی ده کرد ئازاردراوه. ئه وه ی تۆم گوئی لی بو ئه مه بو "من متمانه م به تو نی یه بتوانیت بمانگه یه نیته شوینه که. تو نه شارمزایت!"

ئه گهر له نهینییه کانی زیانی سهر مهربخ نه زانییت، ماری ناتوانییت له وه تی بگات چه ند گرنگه به لای تۆمه وه به ی و مرگرتنی یارمه تی کهسانی دیکه ئهم نه نجامه به دهست بهینییت. پیدانی ناموژگاری ئهوپه ری بی ریزی بیکردنه. وهک باس مان کرد، مهربخی یه کان تا داویان لی نه کریت ناموژگاریت پیشکesh ناکهن. یه کیك له ریگه کانی ری زگرتن له لای مهربخی یه کان ئه و میه هه میشه وادابنیی خوی ده توانییت خوی کی شه که ی خوی چاره سهر بکات ئه گهر نا داوا ی یارمه تییت لی دهکات.

ماری نهیدم زانی کاتیك تۆم ری هه له کرد و به دهوری گهره که که دا ده سوپا یه وه، هه لیکی زور تایبهت بو بتوانییت خوشه ویستی و پالپشتی بو دهر بیرییت. له و کاته دا تۆم

زۆر لاوازبو و پېئويستى بە بېرىك خۇشەويستى زياتر ھەبو. رېزگرتنى بەوھى ئامۇژگارى نەگردايە وەك ئەوۋە وابو چەپكىك گوللى جوانى بە ديارى بداتى.

پاش ئەوھى مارى سەبارەت بە مەريخى و فينۆسىيەكان ھەندىك شت فيربو، فيرى ئەوۋەبو كە چۆن لەم كاتە سەختانەدا پالپشتى تۆم بكات. جارى دواتر كە ونبو، مارى لەبرى ئەوھى يارمەتى پېشكەش بكات، خوى راگرت و ئامۇژگارى نەگرد، ھەناسەيەكى قوللى ئارامكەرەوھى ھەلكىشا و لە دلى خۇيدا رېزى لەو ھەولە گرت كە تۆم لە پېناوى ئەودا دەيدات. تۆم ئەو قبول كردن و متمانەيەى مارى بەرز نرخاند.

بە گشتى، كاتىك ژن ئامۇژگار يەكى نەخواراۋ پېشكەش دەكات يان ھەول دەدات يارمەتى پياۋەكە بدات، نازانىت بەلای پياۋەكەوۋە چەند رەخنەگر و ناخۇشەويست دەردەكەويىت. ھەرچەندە مەبەستەكەش خۇشەويستىيە، بەلام بەئازارن، پېشنيارەكانى كاردانەوھى پياۋەكە رەنگە بەھيزبىت، بەتايبەت ئەگەر وەكو مائىك رەخنەى ليگرا يان ئەگەر باوكىشى لەلايەن دايكىيەوۋە رەخنەى ليگراۋو.

بە گشتى، كاتىك ژن ئامۇژگار يەكى نەخواراۋ پېشكەش دەكات
يان ھەول دەدات يارمەتى پياۋەكە بدات، نازانىت بەلای پياۋەكەوۋە
چەند رەخنەگر و ناخۇشەويست دەردەكەويىت.

بەلای زوربەى پياۋانەوۋە، زۆر گرنگە بېسەلېنن كە دەتوانن ئامانجەكانيان بەدەست بەيىنن، تەننەت ئەگەر ئامانجى بچوكىش بن وەك ليخورپن بۆ چىشتخانە يان ئاھەنگىك. سەير لەوۋەدايە، پياۋەكە رەنگە بە شتە بچوكەكان ھەستيارتر بىت وەك لە شتە گەورەكان. ھەستەكان بەم جۆرەيە: "ئەگەر ژنەكە بۆ نەنجامدانى شتە بچوكەكان متمانەم پى نەكات، چۆن بۆ شتى گەورەتر متمانەم پى دەكات." پياۋان وەك باو و باپىرە مەريخىيەكان شانازى بەوۋە دەكەن كە پسپۆرن، بە تايبەتى لە بوارى چاككردنەوھى شتى ميكانيكى و دۆزىنەوھى ناۋنیشان و چارەسەر كىشە. جارى وا ھەيە پياۋەكە زياتر پېئويستى بە رمزامەندى ژنەكە ھەيە نەك بە ئامۇژگارى و رەخنەكانى.

فيربونى گويگرتن

بەھەمان شپوۋ، ئەگەر پياۋ نەزانىت ژن لەجىدا جياۋازە، كاتىك دىمەويىت يارمەتى

پېشکېش بکات رمنگه شته کان خرابتر بکات. پياوان پيويستی يان بهوويه که بيريان نه چيت کاتيک ژن باسی کيشه کانی دهکات دهيه ویت لي نزيك ببيتوهه و مهرج نريه پيويستی به چاره سهر هه بيت.

زورجار ژن ته نيا دهيه ویت ههسته کانی سه بارمت به روزه که بهش بکات و ميرده کهي که وا دزمانيت يارمه تي ديدات، قسه که ي پي ده بریت و چاره سهری ده خانه بهردهم. تيناگات بوچی ژنه که ي بهو چاره سهرانه دلخوش نيه.

زورجار ژن ته نيا دهيه ویت ههسته کانی سه بارمت به روزه که بهش
بکات و ميرده کهي که وا دزمانيت يارمه تي ديدات، قسه که ي
پي ده بریت و چاره سهری ده خانه بهردهم.

بو نمونه ماری دوی رۆژيکی پر له ئهرك دهگه رپتهوه ماله وه. پيويستی بهوويه و دهيه ویت ههستی خوی سه بارمت به روزه که دهر بریت. ده لیت: "یهك دنیا ئیشم ههیه؛ نامپه رزیتته سهر خوم"

تۆم ده لیت: "پيويسته واز لهو کارمت بهینیت. پيويست ناکات ئه وهنده خوت ماندوو بکهیت. کاریک بدۆزهره وه خوت ههزت لي بیت." ماری ده لیت: "من ههزم له کاره که مه. بهلام دهیانه ویت له یهك چرکه دا هه مو شته کان بگورم."

تۆم ده لیت: "گوینان لي مه گره. ته نيا ئه وه بکه که ده توانیت." ماری ده لیت: "ئوی چۆن بیرم چو ئه مړۆ ته له فون بو پورم بکه م!!" تۆم ده لیت: "گوئ مه دهری. لیت تي دهگات." ماری ده لیت: "تۆ دزمانیت به چ بارودوخیکدا تي ده پهریت؟ ئه و پيويستی به منه." تۆم ده لیت: "هینده نیگهران مه به، ئه مه بویه ئه وهنده نار هه تیت." ماری ده لیت: "من هه میشه نار ههت نیم. ناتوانیت ته نيا گویم لي بگریت؟" تۆم ده لیت: "ئه وهتا گویت لي ده گرم." ماری ده لیت: "کوا خوم نار ههت کردوو؟"

دوی ئه م وتووێژ، ماری زور لهو کاته تورمتره که گه یشته وه ماله وه و بو

قەسەردىنكى خۇمانە دەگەر. تۆمىش تورەبو، نەيدەزانى چى رويداۋە. دەيوست يارمەتى بدات، بەلام تەكتىكى چارەسەرى كىشەكەى سەرگەوتو نەبو.

تۆم كە بە ژيانى سەر ھەسارەى فینۇس ئاشنا نەبو، نەيدەزانى چەند گرنگ بو بەبى پىشكەشكەردنى چارەسەر گوىى لە ماری بگرتايە. چارەسەرەكانى ئەم تەنيا ھەر بونە ھۆى خراپترکردنى بارودۇخەكە. چاوت لىيە، فینۇسىيەكان لەكاتى قەسەردنى كەسانى دىكەدا ھەرگىز چارەسەر ناخەنە رو. فینۇسىيەك بەوۋە رىز لە فینۇسىيەكى دىكە دەگرىت كە بە سەبرەوۋە و دىسۆزانە گوىى لى بگرىت و ھەولېدات بە راستى لە ھەستەكانى تىبگات.

تۆم نەيدەزانى تەنيا بە گويگرتنى دىسۆزانە لە ماری بۇ ئەوۋى ھەستەكانى دەرېرىت ئاسودەى و خۇشى پىدەبەخشىت. بەلام دواتر كە و تۆم لە فینۇسىيەكان تىگەيشت و زانى چەند پىويستيان بە قەسەردنە، وردە وردە فېرىبو چۆن گوىبگرىت. ئىستا ھەر كاتىك ماری بە ھىلاكى و ماندوۋىتى دەگەرپتەوۋە، وتوۋىزەكەيان تەواۋ جىاۋازە. شتىكى لەم جۆردىيە:

مارى دەلىت: "يەك دنيا ئىشم ھەيە بىكەم. نامبەرژىتە سەرخۇم."
تۆم ھەناسەيەكى قول ھەلدەكىشى و دەلىت: "ئەم، وا ديارە رۆژىكى سەختت تىپەراندوۋە."

مارى دەلىت: "دەيانەۋىت لە چركەيەكدا ھەمو شتەكان بگۆرم نازانم جى بكەم."
تۆم دموەستىت و پاشان دەلىت: "ئەم."

مارى دەلىت: "تەنانەت بىرىشم چو تەلەفون بۇ پورم بكەم."

تۆم تۆزى برۆى گرژدەكات دەلىت: "ئۆۋ، نا."

مارى دەلىت: "ئىستا زۆر پىويستى بە مەنە. زۆرم پىناخۇشە."

تۆم دەلىت: "ۋەرە بە قوربان. ۋەرە ئىرە، با باۋەشىكت پىابكەم."

تۆم باۋەشىك دەكات بە مارىدا و نەۋىش لە باۋەشىدا پشودەدات و ھەناسەيەكى ئاسودە ھەلدەمىزىت. پاشان دەلىت: "مەن زۆر ھەزدەكەم قەست بۇ بكەم. تۆ زۆر دلخۇشەم دەكەيت. ئىستا زۆر باشتىبوم."

نەك تەنيا ماری بەلكو تۆمىش ھەستىكى باشتى بۇ دروست بو. تۆم سەرىسورماۋە لەۋمەتى فېرى گويگرتن بوۋە ژنەكەى چەند دلخۇشتە. بەم ئاگايىە نويىيەۋە سەبارەت

بە جىياۋزىيەكانيان، تۆم فېرى ئەو ھېكمەتە بو كە بەبى پېشكەشكردى چارەسەر
گۆبگرېت. مارېش فېرى ئەو ھېكمەتە بو كە شتەكان بەرې بكات و قېۋلىيان بكات
بەبى ئەۋەى رەخنە و ئامۇزگارى نەخۋازراۋ بخاتەروو.

بە كورتى ئەو دوو ھەلە بەربلاۋەى كە لە پەيۋەندىيەكانماندا تىى دەكەۋىن
برېتىن لەۋەى؛

۱. لەكاتى بېزارى ژنەكەدا، پياۋەكە دەيەۋىت ئاسودەى بكات و خۇى دەكات بە كاك
چاكساز و پېشنىارى چارەسەر دەكات بۇ كېشەكانى ئەمەش دۇخەكە خراپتر دەكات
چونكە ھەستى ژنەكە پوچەل دەكاتەۋە.

۲. كاتىك پياۋەكە ھەلەيەك دەكات، ژنەكە دەيەۋىت گۆران لە ھەلەسوكەۋىتى
پياۋەكەدا دروست بكات و خۇى دەكات بە كۆمىتەى پەرەپېدانى مائەۋە و رەخنە و
ئامۇزگارى نەخۋازراۋ و رەخنە دەخاتە رو.

لە بەرگرى بۇكاك چاكساز و

كۆمىتەى پەرەپېدانى مائەۋەدا

لە باسكردى ئەم دوو كېشە سەرەكىيەدا مەبەستم ئەۋەنىيە بلىم كاك چاكساز و
كۆمىتەى پەرەپېدانى مائەۋە ھەمو شتېكىيان خراپە. ئەمانە دوو شتى زۆر ئەرىنىن.
دوو خەسلەتى زۆر ئەرىنى مەرىخى و فېنۇسىيەكانن. ھەلەكە لە كات و شىۋازى
جىبەجى كىردىدايە.

ژنان جگە لەو كاتانەى كە بېزارن رېزى زۆريان بۇ كاك چاكساز ھەيە. پياۋان
پېۋىستە ئەۋەيان لە بېرېت كە كاتىك ژنەكە بېزار ديارە و باسى كېشەكانى دەكات
كاتىكى گونجاۋنىيە بۇ پېشكەشكردى چارەسەر، لەبرى ئەۋە ژنەكە پېۋىستى بەۋەيە
گۆۋى ئى بگرېت و وردە وردە خۇى ئاسودە دەبېتەۋە. پېۋىستى بەۋەنىيە چاك
بكرېتەۋە.

پياۋ ئەگەر خۇى داۋاي بكات، كۆمىتەى پەرەپېدانى مائەۋە بە بەرزى دەنرخىنىت.
ژنان پېۋىستە ئەۋەيان لە بېرېت كە ئامۇزگارى داۋا نەكراۋ "بەتايبەتى كاتىك پياۋەكە
ھەلەيەك دەكات" ۋا لە پياۋ دەكات ھەست بكات رېقيان لىيەتى و دەيانەۋىت كۆنترۇلى

بكەن. پياۋەكە بۆنەۋەدى لە ھەلەكەيەۋە ھىربىيىت، زياتر پىۋىستى بە رەزامەندى ژنەكە ھەيە ۋەك لە نامۇزگارىيەكانى. كاتىك پياۋ بزانىت ژنەكە ھەول نادات كۆنترۆلى بكات، ئىتر ئەگەرى زۆرتەرە داۋاى تىيىنى و نامۇزگارى لىبكات.

كاتىك ھاۋبەشەكەمان بەرھەلىستىمان دەكات رەنگە لەبەرنەۋە بىت
كە نىمە لە ھەلېژاردنى كاتەكە ياخۇد شىۋازەكەدا ھەلە بوين.

تىگەشتن لەم جياۋازىيانە يارمەتىمان دەدات باشتەر رىز لە ھەستىارييەكانى ھاۋبەشەكەمان بگىرىن و زياتر پالېشتى ببين. ھەروەھا لەۋەش تىدەگەين كە كاتىك ھاۋبەشەكەمان رووبەرۋومان دەۋەستىتەۋە رەنگە لەبەر ئەۋە بىت كە لە ھەلېژاردنى كات يان شىۋازى جىبەجى كردندا توشى ھەلەبوين. با ئەمە بە وردەكارىيەكى زۆرتەرەۋە باس بكەين.

كاتىك كە ژن چارەسەرەكانى پياۋەكە رەت دەكاتەۋە

كاتىك كە ژن چارەسەرەكانى پياۋەكە رەت دەكاتەۋە، پياۋەكە ھەست بەۋە دەكات كە گومان ھەيە لە شارەزايىيەكانى. لە ئەنجامدا ھەست بە متمانە پى نەكردن و بى رىزى دەكات و ئىتر بايەخ نادات. نامادەيى پياۋەكە بۇ گوڭگرتن بە شىۋەيەكى بەرچاۋ كەم دەبىتەۋە.

ئەگەر پياۋەكە لەو كاتانەدا ئەۋەى لەبىرىيىت كە ژنان لە ڧىنۇسەۋە ھاتون، ئىتر تىدەگات ژنەكە بۆچى روبەرۋوى دەۋەستىتەۋە. دەتوانىت بىربكاتەۋە و بزانىت چۆن خەرىكبوۋە چارەسەر بختەرۋو لە كاتىكدا كە ژنەكە پىۋىستى بە دىلسۆزى و خزمەت ھەبوۋە.

ئەمەى خوارەۋە چەند نمونەيەكى كورتى ئەو رىگايانەن كە پياۋان بە ھەلە ھەست و تىرۋانىنەكانى ژنى پى لەناۋدەبەن يان چارەسەرى نەۋىستراۋ پىشكەش دەكەن. سەپىر بكە بزانە بۆچى ژنەكە روبەرۋوى پياۋەكە دەۋەستىتەۋە.

۱. "پىۋىست ناكات زۆر نىگەرەن بىت."

۲. "بەلام من وام نەوت."

۳. "زۆر گرنگ نىيە."
۴. "باشە. بېورە. وازى ئى بەيئە؟"
۵. "ئەي بۆچى نايكەيت؟"
۶. "بەلام ئىمە قسە دەكەين."
۷. "پىۋىست ناكات دلگران بىت، من مەبەستم ئەوۋە نەبو."
۸. "كەواتە مەبەستت چىيە؟"
۹. "بەلام پىۋىست ناكات وا ھەست بىكەيت."
۱۰. "چۆن وا دەئىت؟ ھەفتەي پىشۋ ھەمو رۆژەكەم لەگەل تۇدا بەسەر بېرە
كاتىكى زۆر خوشمان رابوارد."
۱۱. "باشە، ئىتر وازى ئى بەيئە."
۱۲. "زۆر باشە، من ھەوشەي پىشتەوۋە پاك دەكەمەوۋە. ئەمە دىلت خوش دەكات؟"
۱۳. "تىگەشىتم. ئەمە ئەو شتەيە كە دەبىت ئەنجامى بدەيت."
۱۴. "گوى بگرە. ئىمە ناتوانىن ھىچ شتىكى لەبارەوۋە بىكەين."
۱۵. "ئەگەر دىزانىت ناخۇشە و ھەزىت ئى نىيە، وازى ئى بەيئە."
۱۶. "بۆچى دەھىلىت خەلك بەو شىۋەيە ھەلسوكەوتت لەگەلدا بىكەن؟"
۱۷. "ئەگەر دلخۇش نىت دەتوانىن جىبابىنەوۋە."
۱۸. "زۆرچاكە، دەتوانىت لە ئىستاۋە ئەو كارە بىكەيت."
۱۹. "لە ئىستاۋە من خۇم دەيكەم."
۲۰. "بە دلئىيىيەوۋە من بايەخت پىدەدەم. قسەي سەير."
۲۱. "دەتوانىت بچىتە سەر بابەتەكە؟"
۲۲. "ئەوۋە پىۋىستە بىكەين ئەوۋەيە ..."
۲۳. "ئەوۋە ھەمو مەسەلەكە نىيە."

ھەريەك لەم لىدوانانە يان ھەستەكان لەناو دەبات يان ھەول دەدات لىكىيان بداتەوۋە
ياخود دىمىرپىنى چارەسەرى خىرايە بۇئەوۋە ھەستە نەرىنىيەكانى ژنەكە بگۆرىت بە
ھەستى نەرىنى. يەكەم ھەنگاۋ بۇ ئەوۋە پىاۋان بتوانن ئەم شىۋازە بگۆرن ئەوۋەيە كە
ئەم قسانەي سەرەوۋە نەكەن "ئىمە لە بەشى (۵) دا بە تەواۋى باسى ئەم بابەتە
دەكەين". راھىنانىش لەسەر گويگرتن بەيى پىشكەشكردنى چارەسەر ھەنگاۋىكى

گهORMه بهم ناراسته يه دا.

نه گهر پياو به رووني بزانيٽ ڪه هه لڙاردني ڪانه ڪهي و شيوازي دهبرينه ڪهي رمتڪراونه ته وه نه ڪ چاره سه ره ڪاني، نه وه ڪانه باشتر ده توانيٽ مامه نه له ڪه ل رووبه پرووبونه وهي ڙنه ڪه دا بڪات. نيتر مه سه له ڪه زور به شه خسي وه رنا گريٽ. پياو به فيربوني گوڳرتن، ورده ورده بوي دهرده ڪه ويٽ ڪه ڙنه ڪه زياتر نرخي بو داده نيٽ، ههر چهنده نه گهر له سه رمتاشدا لي بيزار بوبيٽ.

ڪاتيڪ پياويڪ رووبه پرووي ڪۆميتي پهر پيڏاني مائهوه دهبيٽه وه

ڪه پياو رووبه پروي پيشنياره ڪاني ڙنيڪ ده وه ستيٽه وه ڙنه ڪه وا هه ست دهڪات پياوه ڪه بايه خي پي نادات، وا هه ست دهڪات پيوستي يه ڪاني ريزيان لي ناگريٽ. له نه نجامدا ڙنه ڪه به شيويه ڪي ديار هه ست به نه بوني پشتگيري دهڪات و واز له متمانه ڪردن به پياوه ڪه دهه نيٽ.

له وه ڪاتانه دا، نه گهر ڙنه ڪه نه وهي بيٽه وه ياد ڪه پياوان له مه ريخه وه هاتون، ده توانيٽ له جياتي نه وه به راستي تي بگات ڪه بوچي پياوه ڪه رووبه پرووي ده وه ستيٽه وه. ڙنه ڪه ده توانيٽ بير بڪاته وه و بزانيٽ چون خه ريڪبو وه ناموڙگاري نه خوازاو و ره خنه بخاته روو له بري نه وهي باس له پيوستي يه ڪاني بڪات، زانياري پيشڪش بڪات يا خود داوايه ڪ بخاته رو.

لاي خواره وه چهند نمونه يه ڪي ڪورتي نه وه ريگيانهن ڪه رهنه ڙنان به هه نه پياواني پي نازار بدن له ريگهي ناموڙگار يڪردن يان ره خنه گرتنيڪ ڪه خوي به بي نازاريان دمرانيٽ. له ڪه ل خويندنه وهي ليسته ڪه دا، نه وهت له بيربيٽ ڪه نه م شته بچوڪانه ده توانن ڪه نه ڪه ببن و ببنه ديوازي گه وره رووبو پرووبونه وه و دلرهنجان. له ههنديڪ له دهربرينه ڪاندا ناموڙگاري يه ڪه يان ره خنه ڪه شاردراويه. سهير ڪه بزانه بوچي پياوه ڪه رهنه هه ست به وه بڪات ڪونترول ده گريٽ؟

۱. "چون بير له ڪرپني نه وه شته ده ڪه يته وه؟ تو خوت دانه يه ڪي له وه جو رمت هه يه."

۲. "نه وه قاپانه هيشتا تهرن. ڪه وشك ده بنه وه په نه يان تي ده ڪه ويٽ."

۳. "قزت خه ريڪه دريڙ ده بيٽ، واني يه؟"

۴. "نه وه شويني راوه ستاني نوتومبيله، پيچ بڪه ره وه."

۵. "تۆتەنیا دەتەوېت لەگەل ھاوړېکاندا گات ببەیتەسەر، ئەى من؟"
 ۶. "پېوېست ناکات وا خۆت ماندوو بکەیت. رۆژیک مۆلەت وەرېگرە."
 ۷. "لەویدا داى مەنى. ون دەبیت."
 ۸. "پېوېستە تەلەفۆن بۆ وەستایەك بکەیت. ئەو دەزانیت چاکى بکات."
 ۹. "بۆچى چاومړى بکەين هەتا مېزىك چۆل دەبیت؟ بۆچى پېشتر مېزىك نەگرتبو؟"
 ۱۰. "پېوېستە کاتىكى زیاتر بۆ منالەکان دابنیت. بىرت دەکەن."
 ۱۱. "نوسینگەكەت زۆر بلاو. چۆن لێرەدا دەتوانیت بىرکەیتەو؟ کەى بە نیازین پاکی بکەیتەو؟"
 ۱۲. "ديسان بىرت چو بېهینیتەو. وا باشە لە شوینىكى ديارىکراودا دایبنييت بۆئەوێ ئەمجارە بىرت نەچیتەو."
 ۱۳. "زۆر خیراییت. ھیواشی بکەرەو بە پسوڵەى سەرپېچیت بۆ نەکرى."
 ۱۴. "جارى داهاو پېوېستە تېبىنىيەکانى سەر فېلمەکە بخوینینەو."
 ۱۵. "نەمدەزانى لە کویت." "دەبو تەلەفۆن بکەیت."
 ۱۶. "یەکیك دەمى ناو بە بوتلى شەربەتەکەو."
 ۱۷. "بە دەست نان مەخۆ. با منالەکان چاوت لێنەکەن."
 ۱۸. "ئەو چېسى پەتاتەیه زۆر چەرە. بۆ تەندروستیت باش نیە."
 ۱۹. "تۆتەنیا گات بۆ خۆت نەهیشتۆتەو."
 ۲۰. "تۆ دەبوايە "پېشتر" ناگادارم بکەیتەو. ناتوانم واز لەم شتانە بھێنم و لەگەت بېم بۆ نانخواردن."
 ۲۱. "کراسەکەت لەگەل پانتۆلەکەتدا ریک ناکەویت."
 ۲۲. "سێ جارە بیل تەلەفۆن دەکات. کەى تۆ تەلەفۆنى بۆ دەکەیتەو؟"
 ۲۳. "سندوھى کەرەستەکانت زۆر تیکەل و پیکەلە. هیچم بۆ نادۆزیتەو. پېوېست رىکی بخەیتەو."
- کاتىك ژن نەزانیت چۆن بە راستەوخۆ داواى یارمەتى لە پیاو بکات (بەشى ۱۲) یان بە شیوەیەکی دروستکەر باس لە جیاوازییەك یان لە بیروو بۆچونىك بکات (بەشى ۹)

بەبى رەخنەگرتن و خستنه روى ئامۇڭگارى نەخوازراو (دېسان، ئەم بابەتانه دواتر بە تەواۋى روونىدەكەيتەۋە) رەنگە ھەست بە بىتوانايى بىكات بەرامبەر بە پىداۋىستىيەكانى. لەگەل ئەمەشدا راھىنان لەسەر نىشاندانى رەزامەندى بەبى خستنه رووى رەخنە و ئامۇڭگارى نەخوازراو ھەنگاۋىكى گەورەيە بەم ئاراستەيەدا.

نەگەر ژن بزانىت پياۋەكە شىۋازى نىزىكبونەۋەكەى رەت دەكاتەۋە نەك پىۋىستىيەكانى، ئەو كاتە ژنەكە دەتوانىت رەتكردەۋەكە ئەۋەندە بە شەخسى ۋەرنەگرىت و رىگەى پالېشتىكارى دىكە بدۆزىتەۋە بۇ گەياندىنى پىۋىستىيەكانى. ۋەردە ۋەردە ژنەكە بۆى دەردەكەۋىت كە پياۋەكە دەيەۋىت پەرە بە شتەكان بدات ئەمەش كاتىك روودەدات كە پياۋەكە ھەست بىكات ۋەك چارەسەرى كىشەيەك لى دەرۋانرىت نەك ۋەك خودى كىشەكە.

پياۋەكە دەيەۋىت پەرە بە شتەكان بدات ئەمەش كاتىك روودەدات
كە پياۋەكە ھەست بىكات ۋەك چارەسەرى كىشەيەك لى دەرۋانرىت
نەك ۋەك خودى كىشەكە

پىشنىارم بۇ خانمان ئەۋەيە لە ھەفتەى داھاتودا راھىنان بىكەن لەسەر ئەۋەى ھىچ رەخنەيەك و ھىچ ئامۇڭگارىيەكى نەخوازراو نەخەنە روو. ھاۋسەرەكەى ژيانىت نەك تەنيا ئەمە دەنرخىنىت، بەلكو زياتر سەرنجى لەلات دەبىت و ۋەلامت دەداتەۋە. پىشنىار بۇ پياۋىش دەكەم لە ھەفتەى داھاتودا راھىنان لەسەر ئەۋە بىكات ژنەكە ھەرچىيەكى ۋت نەك تەنيا گوى لى بگرىت، بەلكو مەبەستىشى ئەۋە بىت كە بە رىزەۋە لەو شتانه تىبگات كە ژنەكە پىاياندا تىدەپەرېت. ھەركاتىك وىست، چارەسەرىك بىخەيتەروو يان ھەستى ژنەكە بگۆرېت، گازىك لە زمانىت بگرە. ژنەكە ھىندە بەم كارمىت رازىيە كە خۆىشت باۋەر ناكەيت.

پياوان دەچنەوۋە ناو ئەشكەوتەكانيان ۋ ژنانىش قسە دەكەن

يەككە لە جياوازييە ھەرە گەورەكانى نيوان ژن و پياو چۆنىتى روبەروبونەوۋەيانە لەگەل نىگەرانىدا. پياوان دەست دەكەن بە پاشەكشى و خوودانە سەر مەسەلەكە لە كاتىكدا ژنان دەروخىن و عاتىفيانە كاردانەوۋە دەنويىنن (?). لەم كاتانەدا، پىويستىيەكانى پياو بۆ ئاسودەبوون لەوانى ژن جياوازە. پياو بەوۋە ئاسودە دەبىت كىشەكە چارەسەر بىكات، ژن بەوۋە ئاسودە دەبىت باسى كىشەكە بىكات. تىنەگەيشتن و قايىل نەبون بەم جياوازييانە بەريەككەوتنى ناپىويست لە پەيوەندىيەكانمانى لىدەكەويىتەوۋە. با نمونەيەكى بەربلاو وەربگرين:

كاتىك تۆم دەگەرپىتەوۋە مائەوۋە، دەيەويىت پشو بدات بەوۋە بەبى دەنگى رۆژنامە بخويىنپىتەوۋە. بەھۆى كىشە چارەسەر نەكراوۋەكانى ئەو رۆژەوۋە توشى نىگەرانى بووۋە بە لەبىر چۈنەوۋەيان ئاسودە دەبىت.

(مارى) ھاوسەرىشى دەيەويىت لەو رۆژە پىر نىگەرانىيەدا پشويەك بدات. بەلام ئەم پشوۋەكە لەوۋەدا دەبىنپىتەوۋە كە باسى نىگەرانىيەكانى ئەو رۆژەى بىكات. ئەو ناكۆكىيەى وردە وردە لە نيوانياندا دروست دەبىت ھىۋاش ھىۋاش دەبىتە ھۆى لىكپەنجان.

تۆم لە دلى خۇيدا دەلىت مارى زۆر قسە دەكات، لە كاتىكدا مارى وا ھەست دەكات پىشتگوى خراوۋە. بەبى تىگەيشتن لە جياوازييەكانيان زياتر لىك دور دەكەونەوۋە.

رەنگە ئەم بارودۇخە بناسىتەوۋە چونكە يەككە لەو نمونانەى كە تيايدا ژن و پياو لەيەك جياوازن. ئەم كىشەيە تەنيا كىشەى تۆم و مارى نىيە دەتوانم بلىم لە ھەمو پەيوەندىيەكاندا ھەيە.

چارەسەر كىردى ئەم كىشەيە بۇ تۆم و ماری پەيوەندى بەۋەۋە نىيە چەند يەكترىان خۇشەۋىت بەلگو دەكەۋىتە سەر ئەۋەى تا چەند ھەر يەكەيان لە رەگەزى بەرامبەرى تىدەگات.

تۆم ئەگەر نەزانىت ژنان بە راستى پىۋىستىيان بە باسكىردى كىشەكانيانە بۇئەۋەى ھەست بە ئاسودەيى بىكەن، رەنگە ھەر وا بزانىت ماری زۆر قسەدەكات و ھەزەكات گوۋى لى بگرىت. ئەگەر مارىش نەزانىت (تۆم) بۇيە رۇژنامە دەخوینىتەۋە بۇ ئەۋەى ئاسودە بىيىت، رەنگە وا بزانىت پىشتگوۋ و پەراۋىز خراۋە.

ئەم دوو جىاۋازىيە دەكرىت چارەسەر بىكرىن بەۋەى يەكەمجار بە وردەكارىيەكى زۆرتەرەۋە بىروانىنە چۆنىتى روبەروبوئەۋەى نىگەرانىيەكان لەلايەن ژن و پياۋەۋە. با جارىكى دىكە تەماشای ژيانى سەر مەرىخ و فىنۇس بىكەينەۋە و چەند شتىك لە بارەى پياۋ و ژنەۋە فىربىين.

مامە ئەكرەن لەگەل نىگەرانىدا

لەسەر مەرىخ و فىنۇس

كاتىك مەرىخيەك بىزار دەبىت ھەرگىز باسى سەرچاۋەى بىزاربونەكەى ناكات. ھەرگىز مەرىخيەكى دىكە بە باسكىردى كىشەكەى خۇيەۋە ناپەھەت ناكات، مەگەر ئەو كاتەى يارمەتى ھاۋرىكەى بۇ چارەسەر كىردى كىشەكە بە پىۋىست بزانىت. لەبرى ئەۋە، مەرىخيەكە تەۋاۋ بىدەنگ دەبىت و دەگەرپتەۋە بۇ ناۋ ئەشكەۋتە تايبەتتەكەى خۇى بۇئەۋەى بىر لە كىشەكەى بىكەتەۋە، بە مەبەستى دۆزىنەۋەى چارەسەرىك لى ورد دەبىتەۋە. كە چارەسەرىكى بۇ دۆزىيەۋە، ھەست بە ئاسودەيى دەكات و لە ئەشكەۋتەكەى دىتە دەرەۋە.

خۇ ئەگەر نەتوانىت چارەسەرىك بدۆزىتەۋە، شتىك دەكات بۇئەۋەى كىشەكەى بىرېچىتەۋە، ۋەك خۇيىندەۋەى رۇژنامە ياخود يارىكرەن. بە دورخستەۋەى مىشكى لە نىگەرانىيەكانى ئەو رۇژ، وردە وردە ئاسودە دەبىت. ئەگەر نىگەرانىيەكەى گەۋرەتر بو ئەۋكاتە پىۋىستى بە ئەنجامدانى كارى سەختەر ھەيە، بۇ نمونە پىشېركى بە ئوتومبىلەكەى، بەشدارىكرەن لە كىبىركىيەكدا يان سەرگەۋتەن بەسەر جىايەكدا.

مەبذىيەكان بۇ ئاسودە بونەوۈ دەچنەوۈ ناو نەشكەوتەكانيان،

بۇ نەوۈس بە تەنيا كىشەكانيان چارەسەر بكەن.

بەلام كە قىنۇسىيەك بىزار دەبىت يان بەھۇى ئىش و كارى رۇژەكەوۈ توشى
نىگەرانى دەبىت، بە دواى ئاسودەيىدا بۇ كەسلىك دەگەرپىت كە متمانەى پىى ھەبىت
ئىنجا بە وردەكارىيەكى زۆرەوۈ كىشەكەى ئەو رۇژەى بۇ باس دەكات. بەلام كە ھەست
بكەن داروخاون، لەپر ھەست بە ئاسودەيى دەكەن. ئەمە شىوۈى قىنۇسىيەكانە.

قىنۇسىيەكان بۇ ئاسودەبون كۆدەبنەوۈ، بۇ نەوۈس

بە كراوۈپىس باسى كىشەكانيان بكەن

لەسەر ھەسارەى قىنۇس، باسكردنى كىشەكانت لەگەل ئەوانى دىكەدا بەراستى وەك
نیشانەى خۆشەويستى و متمانە تەماشىا دەكرىت نەك وەك بارگرانى. قىنۇسىيەكان
شەرم لەوۈ ناكەن كە كىشەيان ھەبىت. كەسىتىيان لەسەر ئەوۈ دانەمەزراوۈ كە بە
(شارەزا) دەرېكەون، بەلكو لەسەر ئەوۈ دامەزراوۈ كە لە پەيوەندىيەكى خۆشەويستدا
بن. بە ئاشكرا ھەستى خۇيان دەرەبىر بونەوۈ داروخاون، سەر لى شىواون، بىى ھىوان
يان ماندون.

قىنۇسى ئەو كاتە لە خۇى رازىيە كە ھاوپىى خۆشەويستى ھەبىت بتوانىت ھەست
و كىشەكانى خۇى لەلا باس بكات. مەرىخى ئەو كاتە لە خۇى رازىيە كە خۇى بە تەنيا
لە نەشكەوتەكەى خۇيدا بتوانىت كىشەكەى چارەسەربكات. ئەم نەيىنىيانەى لەخۇ
رازىبون تا ئەمىرۇ كارىان پىدەكرىت.

دۆزىنەوۈى ئاسودەيى لە نەشكەوتەدا

پىاو لە نىگەرانىدا دەكشيتەوۈ بۇ نەشكەوتەكەى ناو بىرى خۇى و جەخت دەكاتە
سەر چارەسەر كىشەكە. بە گشتى پىاو ئەو كىشەيە ھەلدەبىزىرپىت كە لە ھەموبان
پەلەتر يان قورسترە. ئەوۈندە خوۈ دەداتە سەر چارەسەر كىشەكەى ئەم تاكە كىشەيە كە

بۆ ماوەیەکی کاتی ناگای لە هی شتیکی دیکە نامینیت. کیشە و بەرپرسیاریتی یەکانی دیکە لەبەر چاویدا ون دەبن.

لەم کاتانەدا ئەو لە پەییوەندییەکانیدا دەبێتە کەسیکی دورە دەست و شتی بیردەچیتەووە و وەلام ناداتەووە و پەڕیشانە. بۆ نمونە، کە لە مائەووە قسە ی لەگەڵدا دەکەیت، وا دەردەکەوێت تەنیا ٥٪ ی میشکی لە مائەووەیە و ٩٥٪ هەکی دیکە ی لە شوینی کارەکەیت.

تەواو ناگای لە خۆی نییە، چونکە بە قوولی لە کیشەکە ی ورد دەبێتەووە و دەیهوێت چارەسەریکی بۆ بدۆزیتەووە. تا نیکەرانتر بێت زیاتر لە کیشەکەووە دەتوانیت. لەم کاتانەدا، ئەو پیاووە ناتوانیت ئەو هەست و بایەخە بۆ ژنەکە دەربەریت کە لەکاتی ئاساییدا ژنەکە وەریان دەگریت و بە دنیایی یەووە شایانیشیت. لەگەڵ ئەمەشدا، ئەگەر بتوانیت چارەسەریک بدۆزیتەووە، هەست بە ئاسودەیی دەکات و لە ئەشکەوتەکە ی دیتە دەرەووە و لەپەر دیتەووە بەردەست لە پەییوەندییەکانیدا.

هەرچۆنێک بێت، ئەگەر نەتوانیت چارەسەر بۆ کیشەکانی بدۆزیتەووە، لە ئەشکەوتەکەیدا گیر دەخوات. بۆئەووەی خۆی رزگار بکات، خۆی بە چارەسەرکردنی کیشە ی لاوەکی یەووە سەرقال دەکات، بۆ نمونە خویندەووەی رۆژنامە، تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، ئۆتۆمبیل لیخوڕین، راهێنانی جەستەیی، تەماشای یاری فۆتبول، ئەنجامدانی یاری تۆپی سەبەتە و شتی لەمجۆرە. هەر راهێنانیکی سەرقالکەر کە پێویستی بە ٥٪ ی میشکی بێت یارمەتی دەدات کیشەکە ی بیربجیتەووە و لە ئەشکەوتەکە ی دەرباز ببیت. پاشان رۆژی دواتر دەتوانیت بە سەرکەوتنیکی زیاترەووە تەریز بکاتەووە سەر کیشەکە ی.

با بە وردەکاری یەکی زیاترەووە چەند نمونە یەک وەربگیرین. جیم بە گشتی بۆ لەبەرکردنی کیشەکانی رۆژنامە دەخوینیتەووە. کە رۆژنامە دەخوینیتەووە کیشەکانی ئەو رۆژە ی لەبەرچاو نامینیت. بەو ٥٪ ی میشکی یەووە کە لەلای کیشەکانی کارەکە ی نین، بیروبۆچون و چارەسەر سەبارەت بە کیشەکانی جیهان دروست دەکات. وردە وردە میشکی زیاتر سەرقالی کیشەکانی ناو رۆژنامەکە دەبێت و کیشەکە ی خۆی بیردەچیتەووە. بەم شیوەیە جەختکردن لەسەر کیشە ی کارەکە ی دەگۆزیتەووە بۆ سەر کیشەکانی جیهان (کە راستەوخۆ لیان بەرپرسیار نییە). ئەم پرۆسە یە میشکی لەسەر

کېشه‌ی کاره‌کې لادېبات و دېتوانېت جاري‌کې دېکه بایه‌خ بداته‌وه به ژن و مناله‌کانې.
تۆم بؤ که مکړدنه‌وه‌ی نیگه‌رانی‌یه‌کانې ته‌ماشای یاری فېتبۆل ده‌کات. به
چاره‌سهرکردنې کېشه‌کانې نه‌و تېپه‌ی که هانده‌رېتی، تۆم میښکی خوی له هه‌ولدان بؤ
چاره‌سهرکردنې کېشه‌کې خوی رزگار ده‌کات. له ریگه‌ی ته‌ماشاکردنې وهرزشه‌وه هه‌ست
به‌وه ده‌کات له‌گه‌ل هه‌ر یارییه‌کدا کېشه‌یه‌کې چاره‌سهرکردووه. کاتیک تېپه‌که خالیک
تۆمار ده‌کات یان یارییه‌ک ده‌باته‌وه، تۆم چیر له‌وه هه‌ستی سهرکه‌وتنه وهرده‌گریت.
نه‌گه‌ر تېپه‌که بدوړیت، وه‌ک شکستی خوی پئی ناخوش ده‌بیت. له هه‌ردو
حاله‌ته‌که‌دا، میښکی له گېرودهبون به کېشه‌کې خوی رزگار ده‌بیت.
به‌لای تۆم و زور پیاوې دېکه نازادبونی نه‌و بارگرژییه‌ی که به کۆتایی هاتنی
یارییه‌کې وهرزشی، هه‌والی روداوېک یان فیلمیک دیته‌ ئاراهه، ده‌بیته‌ هوی نازادبونیان
له‌وه بارگرژییه‌ی که له ژيانی خویاندا هه‌ستی پېده‌کهن.

کاردانه‌وه‌ی ژنان بؤ نه‌شکه‌وته‌که چی‌یه؟

کاتیک پیاو له نه‌شکه‌وته‌که‌یدا گېرده‌خوات، ناتوانیت نه‌و بایه‌خه‌ بدات به
هاوبه‌شه‌کې که شایسته‌یه‌تی. به‌لای ژنه‌وه قورسه نه‌و مامه‌له‌یه له پیاوه‌که قبول
بکات چونکه نازانیت پیاوه‌که تا چ راده‌یه‌ک نیگه‌رانه. نه‌گه‌ر پیاوه‌که له‌گه‌ل
گه‌رانه‌وه‌یدا بؤ ماله‌وه باسی هه‌مو کېشه‌کانې خوی بکردایه، نه‌و کاته ژنه‌که زیاتر
هاوسوژی ده‌بو. به‌لام پیاوه‌که باسی کېشه‌کانې ناکات و ژنه‌کش هه‌ست ده‌کات پشتگوئ
خراوه. ژنه‌که ده‌زانیت که پیاوه‌که بیزاره، به‌لام به هه‌له‌ وای لیک ده‌داته‌وه پیاوه‌که
بایه‌خی پېنادات بویه قسه‌ی له‌گه‌ل ناکات.

به گشتی ژنان نې‌ناگه‌ن چوون مه‌ریخی‌یه‌کان مامه‌له له‌گه‌ل نیگه‌رانیدا ده‌کهن.
چاوه‌رپی‌ی نه‌وه ده‌کهن نه‌وانیش وه‌کو قینوسی‌یه‌کان ده‌ست بکهن به قسه‌کردن و باسی
هه‌مو کېشه‌کانیان بکهن. کاتیک پیاو له نه‌شکه‌وته‌که‌یدا گېرده‌خوات، ژنه‌که له‌وه
بېده‌نگی‌یه‌ی پیاوه‌که ده‌رنجیت. کاتیک پیاوه‌که بایه‌خ به ژنه‌که نادات و ته‌ماشای
هه‌واله‌کان ده‌کات یان ده‌چیته‌ دهره‌وه بؤ وهرزش، ژنه‌که هه‌ست به نازار ده‌کات.
چاوه‌رپکردنې نه‌وه‌ی که کاتیک پیاو له نه‌شکه‌وته‌که‌یدایه یه‌کسهر بېیته‌ که‌ستی

كراوه و وەلامدەردە و خوشەويست ئەوەندە دورە لە واقعەوه وەك ئەو چاودەروانییەى
كە بتهويت ژنيك بيزار بو يەكسەر بېتەوه سەرخۆى و بە تەواوى ئەقلانى بېتەوه.
ئەوه هەلەيه ئەگەر چاودەروان بيت پياو هەميشە هەستى خوشەويستى دەربرييت وەك
چۆن هەلەيه كە چاودەروانى ئەوه بيت ژنان هەميشە ئەقلانى و لۆجيكيانە رەفتار بكەن.
كاتيك مەريخىيەكان دەچنە ئەشكەوتەكانيانەوه، بيريان دەچيتەوه كە رەنگە
هاورپكانيشيان كيشەيان هەبيت. ئەو غەريزەيه بەسەرياندا زال دەبيت كە دەلييت پيش
ئەوهى بتوانيت خزمەتى خەلكى ديكە بكەيت، پيوسته يەكەمجار خزمەتى خۆت
بكەيت. كە ژن ئەم هەلسوكەوتە لە پياو دەبينيت، ئەوا بە گشتى بەرگرى دەكات و لە
پياوه كە دەرەنجيت.

رەنگە بە شيوهى داواكارى داواى يارمەتى لە پياوه كە بكات، وەك بلىى لەسەر داواى
مافەكانى لەگەڵ پياوه كەمتەرخەمەكەيدا بچەنگيت. ئەگەر ژن لە بيري بيت كە پياوان
لە مەريخەوه هاتون، ئەوا دەتوانيت بە خيراىى هەلسوكەوتەكانيان بەوه ليك بداتەوه
كە ئەوان ئاوا روبەروى نيگەرانيەكان دەبنەوه و شتەكە پەيوەندى بە سۆز و
هەستيانەوه نىيە بەرامبەر بە ژن. ژنەكە ئەوكاتە دەتوانيت هاوكارى پياوه كە بكات بۆ
بەدەستەينانى داخوازيەكانى، نەك رووبەرووى بوەستيتەوه.

بە ديوەكەى ديكەدا، پياوان بە گشتى زۆر كەم ئاگادارن لەوهى كاتيك دەچنە
ئەشكەوتەكانيانەوه تا چ رادەيەك دور دەكەونەوه. ئەگەر پياو بزانييت لەكاتى
باشەكشييدا بەرمو ئەشكەوتەكەى چەند خراپ كاردەكاتە سەر ژنەكە، ئەو كاتە زياتر
هاوسۆزى ژنەكە دەبيت ئەگەر ژنەكە هەست بە پەراويزكەوتن و بىبايەخى بكات.
لەياد نەگردنى ئەوهى ژنان لە فينۆسەوه هاتون يارمەتى پياو دەدات باشتر لە كاردانەوه
و هەستەكانى ژن تىبگات و زياتر ريزيان لى بگرييت. بەبى تىگەيشتن لەوهى ئەمجۆره
كاردانەوهيهى ژن شتيكى ئاسايى و رەسەنە، پياو بە گشتى لەكاتى مشتومردا بەرگرى لە
خۆى دەكات. پينچ ريگەى بەربلاوى تىگەيشتنى هەلە هەيه كە لای خوارەوه باسيان
دەكەين :

١. كاتيك ژنەكە دەلييت "تۆ گوى ناگريت"، پياوه كە دەلييت "مەبەستت چىيە گوى

ناگرم. دەتوانم هەمو ئەو قسانەت بۆ دوبارە بكەمەوه كە وتوتن."

پياو ئەو كاتەى لە ئەشكەوتەكەيدا، بەو ٥% كە لەلای خۆيەتى هەمو قسەكانى

ژنه. پیاوان به گشتی نازانن که چند به خیرایی دهتوانن له که سیکی گهرم و گوړ و خاومن هسته وه بگوړپښ و ببن به که سیکی دوره دهست و لاسار. پیاو له نه شکه وته که یدا سهرقائی چارده سهرگردنی کیسه که یه تی و نازانیت که مته رڅه مییه که ی تا چ راده یه ک کارده کاته سهر هستی که سانی دیکه.

بۆ زیادکردنى ھاۋكارى، ژن و پياو پيويسته باشتەر ليهك توبگهن. كه پياو
خهريكه ژنهكه پشتگوئ دهخات، به گشتى ژنهكه پياو به شتيكى شهخسى
ومردهگرئت. ئەگەر ژنهكه بزانيئ كه پياوهكه له ههمو شتيكدا بهم شيويه روبهروى
نيگه رانى دهبيتهوه، زۆر باشه بوئ، بهلام ئەم زانينه ههميشه نابيته هوئ
كه مكر دنهوهئ نازارهكانى ژنهكه.

لەم کاتانەدا، رەنگە ژنەکە ھەست بکات پێویستی بەو دیە ھەستی خۆی دەربەربێت. ئەمەش ئەو کاتە دیە کە زۆر گرنگە بۆ پیاو پشتگیری لە ھەستی ژنەکە بکات. پیاو کە پێویستی بەو دیە تی بگات لەو دیە ژنەکە مافی خۆیەتی باسی ھەستەکانی سەبارەت بە پەراویژکەوتن و پشتگیری ئی نەکردن بکات، وەك چۆن پیاو کەش مافی خۆیەتی بەرەو ئەشکەوتە کە ی بکشی تەو و بیدەنگ بێت. ئەگەر ژنەکە ھەست بەو نەکات کە پیاو کە ئی تی دەگات، ئیتر ناتوانی ت نارەحەت نەبێت.

ناسودہ بون لہریں قسہ کردنہ وہ

ژن له کاتی نیگه رانیدا، به شیوه یه کی غه ریزی هه ست ده کات پیو یسته باسی ههسته گانی و باسی نه و کیشانه بکات که په یوهستن به ههسته گانی یه وه. کاتی که ده ست ده کات به قسه کردن، کیشه گانی به پیی گرنگی یان ریزه بند ناکات. نه گهر بیزار بییت، نه و له هه مو شته گان بیزاره، له گه وره و بچوک بیزاره. ژن بایه خ به وه نادات ده ستبه جی چاره سهر بو کیشه گانی بدوژیته وه، به لکو ده یه وییت له ریگه ی دهر برینی ههسته گانی و نه وه ی که لی تی بگهن، ئاسوده بییت. ژن له ریگه ی باسکردنی هه رده مه کی یانه ی کیشه گانی یه وه بیزار ییه که ی که مده کاته وه.

ئۇ بايەخ بەۋە نادات دەستبەجى چارەسەر بۇ كىشەكانى بدۆرىتتەۋە، بەلكو دەيەۋىت
لە رېگەى دەربىرىنى ھەستەكانى و ئەۋەى كە لىلى تىن بگەن ناسودە بىيىت.

كە پىياۋ نىگەران دەپىت، خوۋ دەداتە يەك كىشە و ئەۋانى دىكە فەرامۇش دەكات، بەلام زنى نىگەران دەپەۋىت ھەمو كىشەكان لەبەرچاۋ بىگىرىت بۆئەۋەى ھەست بە روخان بىكات بەرامبەريان. لەبرى ئەۋەى ھەول بىدات بۆ چارەسەرى كىشەكە، ژن بە باسكىردى ھەمو كىشە نەگەرىيەكان ئاسودە دەپىت. بە دەربىرىنى ھەستەكانى بەم رىگەۋە، ژن ئاگايىيەكى زىاتى دەپىت سەبارەت بەۋ بابەتەى زۆرتىرىن ئازارى پىدەمگەپەنىت و لەپەر ھەست دەكات چىتر شىكىستى نەخواردوۋە.

ژن بۆئەۋەى ھەست بە ئاسودەى بىكات، باسى كىشەى رابردوۋ دەكات كە چارەسەريان نىيە. تا زىاتىر باسى كىشەكان بىكەن ئاسودەتر دەبن. ئەمە رىگەى ژنانە. نەگەر چاۋمىرئى شتى دىكە بىكەيت ۋەك ئەۋە ۋايە نىكولى بىكەيت لە ھەستى (خودى) ژن.

كاتىك ژن دەپروخىت، بەۋە ئاسودە دەپىت كە بە وردەكارىيەكى زۆرەۋە باسى كىشەكانى رابردوۋ بىكات. وردە وردە، ئەگەر ھەست بىكات گوىى لىدەگىرىت، نىگەرانىيەكەى دەپەۋىتەۋە. دۋاى باسكىردى بابەتىك تۈزىك دەۋەستىت و دەچىتەسەر بابەتىكى دىكە بەم شىۋەيە كىشەۋ نىگەرانى و ئاۋمىدى و تورەيەيەكانى فراۋان دەكات. ئەۋ بابەتانەى باسى دەكات مەرج نىيە بە چاكى يەكلالى كرابنەۋە و زىاتىر لە روى لۆجىكىيەۋە پەيۋەندىيان بە يەكەۋە نىيە. ئەگەر ژن ھەست بىكات لى تىناگەن، ئاگايىيەكەى رەنگە فراۋانتر بىپىت و بەمەش رەنگە لە زۆر كىشەى دىكەش بىزار بىپىت. رىك ۋەك ئەۋ پىياۋەى كە لە ئەشكەۋتەكەيدا گىرى خواردوۋە و پىۋىستى بە كىشەى لاۋەكىيەكى سەرنجى پەرت بىكەن. ئەۋ ژنەى ھەست بىكات گوىى لىنەگىراۋە، دەست دەكات بە باسكىردى كىشەى لاۋەكى دىكە بۆئەۋەى ئاسودە بىپىت. ژن بۆئەۋەى ھەستە پىر ئازارەكانى خۋى فەرامۇش بىكات رەنگە خەفەت بۆ كىشەى خەلگانى دىكە بخۋات. ھەروەھا رەنگە بە قسەكردن لەسەر كىشەى ھاۋرى و خىزم و كەسە نىزىكەكانى، بىتوانىت ئاسودەى وەربىگىرىت. قسەكردن لەسەر كىشەكان، جا كىشەى خۋى بىت يان كىشەى خەلگانى دىكە، بىرىتىيە لەۋ رىگەيەى فىنۋوسىيەكان بەھۋىيەۋە روبەروى نىگەرانى دەبنەۋە.

ژن بۆنەۋەسى ھەستە پېر نازارەكانى خۆى قەرامۇش بىكات رەنگە
خەقەت بۆ كېشەى خەلكانى دېكە بخوات.

كاردانەۋەى پياۋ لەكاتى قسەكردنى ژندا

بە گشتى كاتىك ژنان دەيانەۋى قسە بكەن، پياۋان روبەپرويان دەۋەستەنەۋە. پياۋ وا ھەست دەكات ژن لەبەرئەۋە دەپەۋىت باسى كېشەكانى بۆ بىكات چۈنكە وا دىزانىت ئەۋ بەرپرسىارى كېشەكانىتى. تا ژنەكە باسى كېشەى زياتر بىكات، پياۋەكە زياتر ھەست بەۋە دەكات گلەيى لىكراۋە. پياۋەكە نازانىت تەنيا بە گويگرتن وا دەكات ژنەكە سوپاسگوزارى بىت.

مەريخىيەكان تەنيا لەبەر دوو ھۆكار باسى كېشەكان دەكەن، يان ئەۋەتا گلەيى لە كەسىك دەكەن، يان دەيانەۋىت كەسىك ئامۇژگارىيان بىكات. ئەگەر ژنىك بە راستى بىزار بىت، پياۋەكە وا دىزانىت ژنەكە ئەم بە بەرپرسىار دىزانىت و گلەيى لىدەكات. ئەگەر ژنەكە كەمتر بىزار بىت، پياۋەكە وا دىزانىت ژنەكە داۋاى ئامۇژگارى لىدەكات.

ئەگەر پياۋەكە وا دىبانىت ژنەكە داۋاى ئامۇژگارى دەكات، ئەۋ كاتە كىلۋى كاك چاكساز دەكاتە سەرى و دەپەۋىت كېشەكانى بۆ چارەسەر بىكات. ئەگەر شىش وا بىزانىت ژنەكە گلەيى لىدەكات، ئەۋ كاتە شمشىرى بەرگرىيەكەى دىمردەھىنىت و بەرگرى لەۋ ھىرشە دەكات. لە ھەردوۋ حالەتەكەدا، پياۋەكە ھەر زوۋ بۆى دىمردەكەۋىت گويگرتن كارىكى قورسە.

ئەگەر پياۋەكە چارەسەر بۆ كېشەكانى ژنەكە بخاتە روو، ژنەكە بەردەۋام دەبىت و كېشەى دېكە باس دەكات. پاش خستەنەروى دوو سى چارەسەر، پياۋەكە چاۋمپىرى ئەۋە دەكات ژنەكە ئاسودە بىت. ھۆكارەكەشى ئەۋمىيە مەريخىيەكان خۇيان بە چارەسەر ئاسودە دەبن، ئەگەر خۇيان داۋاى چارەسەريان كىردىت. كە دەبىنىت ژنەكە ئاسودە نابىت، پياۋەكە وا ھەست دەكات چارەسەرەكانى رەتكراۋنەتەۋە و ھەست بە بىپىزى دەكات.

ئەگەر شىش پياۋەكە ھەست بىكات پەلامار دراۋە، ئەۋا دەست دەكات بە بەرگرى

لەخۆکردن. ۱۰ دەزانىت ئەگەر بە باشى خۆى رونىكاتهۋە ئىتر ژنەكە ۋاز لە گلەپى دەھىنىت. بەلام تا زياتر بەرگرى لە خۆى بىكات ژنەكە زياتر تورە دەبىت. پياۋەكە تىناگات كە ژنەكە پىۋىستى بە رونىكەنەۋە نىيە. ژنەكە پىۋىستى بە ۋەيە پياۋەكە تىناگات و رىگەى بدات بەردەۋام بىت لەسەر باسكىردنى كىشەكانى. ئەگەر پياۋەكە زىر بىت و تەنبا گۆى بگرىت، دواى چەند ساتىك لە گلەپى كىردن لە پياۋەكە، ژنەكە بابەتەكە دەگۆرپىت و باسى كىشەيەكى دىكە دەكات.

پياۋان بەۋەش بىزار دەبن كە ژنان باسى ئەو كىشانە بىكەن كە پياۋان بۇيان چارەسەر ناكىت. بۇ نمونە، ئەگەر ھۆى نارەحەتتەيەكانى، شىكى لەم بابەتە بن:

- "كارەكەم داھاتى كەمە."
- "تەندروستى پورە لوسى رۆژ لە دواى رۆژ خراپتر دەبىت."
- "مالەكەمان زۆر بچوكە."
- "ۋەرزىكى زۆر وشكە. كەى باران دەبارىت؟"
- "زىاد لە پىۋىست پارەمان لە بانك راكىشاۋە."

رەنگە ژن ھەريەك لەم قىسانەى سەرۋە بۇ دەربىرىنى نىگەرانى و ئاۋمىدى و بىزارىيەكانى بەكاربەينىت. رەنگە ژنەكە بزانىت ھىچ رىگەيەكى دىكە نىيە بۇ چارەسەرى ئەم كىشانە، بەلام بە باسكىردنىان ئاسودە دەبىت. ئەگەر گۆنگرەكە پەيۋەندى نىشان بدات بە بىزارى و ئاۋمىدىيەكانەۋە، ئەۋا ژنەكە ھەست بە پشتگرى دەكات. ھەرچەندە ژنەكە رەنگە پياۋەكە بىزار بىكات، مەگەر ئەۋكاتەى پياۋەكە بزانىت كە ژنەكە پىۋىستى بە باسكىردنى ئەو كىشانە ھەيە و دواى باسكىردنەكە ئاسودە دەبىت. پياۋان بەۋە بىزار دەبن كە ژنان بە وردەكارى زۆرۋە باسى كىشەكان بىكەن. پياۋ بە ھەلە ۋاى لىكەدەتەۋە كە ژن كاتىك بە وردەكارى زۆرۋە باسى كىشەكان دەكات ماناى ۋايە پياۋەكە بۇ چارەسەر كىردنى كىشەى ژنەكە پىۋىستە ئەو وردەكارىيانەى ھەبىت. بۇيە ھەۋل دەدات پەيۋەندى نىۋان وردەكارى و كىشەكە بدۆزىتەۋە و بەمەش سەبرى نامىنىت. دىسان پياۋەكە نازانىت كە ژنەكە داۋاى چارەسەرى لىناكات بەلكو دىيەۋىت بايەخى پىبدات و لىتى تىبگات.

سەرەپاى ئەمانەش، گۆنگرتن بۇيە بەلای پياۋەۋە قورسە چونكە كاتىك ژنەكە

به شيويه كي هه پرمه كي له باسكردني نهم كيشه يه وه ده چي ته سهر كيشه يه كي ديكه،
پياوه كه به دواي ريزبه ندييه كي لوچيكي دا ده گه پريت. دواي نه وه ي ژنه كه سي چوار
كيشه ي باسكرد، پياوه كه به ته واوي بيزار ده بيت و سهر ي لي ده شيويت و هه ول ديدات به
شيويه كي لوچيكي نهم كيشانه به ستيته وه به يه كه وه.

هو كار يكي ديكه كه وا له پياو ده كات حمز به گوڼگرتن نه كات نه وه يه پياو به شوين
دوا نه جامدا ده گه پريت. پياو هه تا نه زانيت نه جامه كه چي ده بيت، ناتوانيت
چاره سهره كاني پيك بهي نيت. تا ژنه كه ورده كاري زياتر باس بكات، پياوه كه زياتر به
گوڼگرتنه كه بيزار ده بيت. بيزار يه كه ي به وه كه م ده بيتنه وه كه بيري بكه ويته وه ژنه كه
زور سود له باسكردني ورده كاري كيشه كاني ده بيت. نه گهر پياوه كه نه وه ي له بير بيت
باسكردني ورده كاريه كان ژنه كه ناسوده ده كات، نهو كاته نه ویش ناسوده ده بيت. وهك
چون پياو به چاره سهر كردني ورده كاريه نالوزه كاني كيشه كه ناسوده ده بيت، ژنيش به
باسكردني ورده كاري كيشه كاني ناسوده ده بيت.

وهك چون پياو به چاره سهر كردني ورده كاريه
نالوزه كاني كيشه كه ناسوده ده بيت، ژنيش به باسكردني
ورده كاري كيشه كاني ناسوده ده بيت.

ژنان بوته وه ي گوڼگرتن به لاي پياو وه ناسانتر بكن ده توان له سهره قادا باسي
نه جامي چيروكه كه يان بكن و پاشان ده ست بكن به باسكردني ورده كاريه كان و
پياوه كه له هه وادا نه هيلنه وه. ژنان به گشتي حمز ده كهن گوڼگر به هه لواسراوي
بهيلنه وه چونكه هه ست و سوزي زياتر به چيروكه كه ده به خشيت. نه گهر گوڼگره كه ژن
بيت نهم هه لواسراوي به يي خوشه، به لام به ناساني پياوي پي بيزار ده بيت.

تا پياوان كه متر له ژنان تي بگهن، كه متر نامادن گوڼيان لي بگرن كاتيك باسي
كيشه كانيان ده كهن. كه پياو زياتر فير ده بيت چون ژن ناسوده بكات و له روي
دهروني يه وه پشتگري بكات، نهو كاته بو ي دمرده كه ويت گوڼگرتن نه ومندمش هورس
ني يه. له وهش گرنگتر نه وه يه ژن بتوانيت له سهره قادا به پياوه كه بليت كه ته نيا
پيوستي به وه يه پياوه كه گوڼي لي بگريت و پيوست ناكات چاره سهر بو كيشه كاني
بدوزيته وه، نه مه وا ده كات پياوه كه ناسوده بيت و بتوانيت گوڼ بگريت.

چۇن مەرىخى ۋە فېنۇسى يەكان گە يىشتە رېككە وتىن؟

مەرىخى ۋە فېنۇسى يەكان بەۋە تۈنلەپ رېككە بېكەن ۋە بە ئاشتى بىزىن كە رېزى
جىاۋازىيەكانى يەكتىر يان گىرت. مەرىخى يەكان فېرى ئەۋەبۇن رېز لەۋ پېۋىستىيە
فېنۇسى يەكان بىگىن كە دەبىت قىسەبەكەن بۇئەۋە ئاسودەبىن. تەنەت ئەگەر خۇ
ھەزى لە قىسە زۇر نەبىت. پىاۋ فېرى ئەۋەبۇ كە تەنە بە گۈيگىرتەن دەتۈنەت زۇر
يارمەتى ژنەكە بدات. فېنۇسى يەكان فېرى ئەۋەبۇن مەرىخى يەكان پېۋىستىيان بە
پاشەكشەيە بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكانىيان بۇئەۋە مامەلە لەگەل نېگەرانىدا بېكەن.
ئەشكەۋتەكە چىتر ۋەكە مەتەللىكى گەۋرە ۋە ۋەكە ھەرەشە ۋە ئاگادار كىردنەۋە تەماشە
نەدەكرا.

مەرىخى يەكان چى فېرىبۇن؟

مەرىخى يەكان بۇيان دەرگەۋت ھەر كاتىك ھەستىيان كىرد لەلەن فېنۇسى يەكانەۋە
بەلامار دەدەرىن، گەلىيەن لى دەگىرت يان رەخنەيان لى دەگىرت، ئەۋە تەنە شتىكى
كاتىيە ۋە لەپەر فېنۇسى يەكان ئاسودە دەبىن ۋە زۇر قايىل ۋە سوپاسگوزار دەبىن.
مەرىخى يەكان كە فېرى گۈيگىرتەن بۇن ئىنجا بۇيان دەرگەۋت فېنۇسى يەكان بە
باسكردنى كىشەكانىيان چەند دەگەشەنەۋە.

كەسى مەرىخى بەۋە ئارام بوۋەۋە كە تىگەشت كاتىك فېنۇسى يەك باسى كىشەكانى
خۇى بۇ دەكات مەبەستى ئەۋە نىيە بىلەت مەرىخى يەكە ھۆكارى كىشەكانە. ھەرۋەھا
فېرى ئەۋەش بو كە ئەگەر فېنۇسى يەكە ھەستى كىرد گۈيى لى دەگىرت ئىتر بە
كىشەكانىيەۋە نائىت ۋە زۇر ئەرىنى بىردەكاتەۋە. كەسى مەرىخى بەۋە ئاگايەۋە
تۈنى بەبى ئەۋە ھەۋلى چارەسەر كىردنى كىشەكانى فېنۇسى يەكە بدات، گۈيى لى
بىگىرت.

زۇرەك لە پىاۋان ۋە تەنەت ھەندىك لە ژنانىش باسكردنى كىشەكان بە ناپاست
دەزان چۈنكە ھەرگىز ئەۋە ئەزەمۇنەيان نەبۋە كە ئەم باسكردنە چەند چارەسەر كەرە.
ئاسودەمى دەكات ۋە بىردەنەۋە ئەرىنى خۇى دەپارزىت. بە گشتى بىنىۋىيەنە چۈن
ژنىك (رېنگە داپكىيان) كە ھەستى كىردۋە گۈيى لى نەگىراۋە چۈن لە كىشەكانىيەۋە

ئالاقە. ئەمە بەسەر ئەو ژنانەدا دىت كە ماوئەيەكى دور و درىژ ھەست بە خۇشەويستى و بايەخپىدان ناكەن. بەلام رەنگە كىشە سەرەكىيەكە ئەوۈ بىت ژنەكە ھەست بكات خوشيان ناوئىت، نەك ئەوۈى كە باسى كىشە دەكات بۇيە گوىى لىناگرن.

دواى ئەوۈى مەريخىيەكان فىربون چۆن گوىبگرن، شتىكى زۆر سەرنجراكىشىيان دۆزىيەۋە. بۇيان دەرکەوت گوىگرتن لە فينۇسىيەك كە باسى كىشەكانى خۇى دەكات لە راستىدا يارمەتى ئەمانىش دەدات لە ئەشكەوتەكانيان بىنە دەرۋە، بە ھەمان شىۋەى تەماساگردنى ھەۋالەكانى تەلەفزيۇن و خويىندەۋەى رۇژنامە.

ھەر بەم شىۋەيە، كاتىك پياو فيرى ئەوۈ دەبىت بەبى ھەستگردن بە گلەيى و لىپرسراوئىتى گوى بگريت، ئەو كاتە گوىگرتنى بەلاۋە زۆر ئاسانتر دەبىت. ئەگەر پياو لە گوىگرتندا باش بىت، بۇى دەرەكەۋىت گوىگرتنىش رىگەيەكى زۆر باشە بۇ بىرچونەۋەى كىشەكانى ئەو رۇژەى و لەھەمان كاتدا ئاسودەيىيەكى زۇرىش بە ھاۋبەشەكەى دەبەخشىت. بەلام ئەو رۇژانەى كە پياو زۆر نىگەرانە، رەنگە پىۋىستى بەۋە ھەبىت لە ئەشكەوتەكەيدا بىننىتەۋە و لە رىگەى سەرنج پەرتكەرەكانى دىكەى ۋەك ھەۋالەكان و پىشپرگىى ۋەرزشىيەۋە بىتە دەرۋە.

فىنۇسىيەكان چى فىربون؟

فىنۇسىيەكانىش بەۋە گەيشتنە ئارامى كە دواچار تىگەيشتن كاتىك مەريخىيەك دەچىتە ئەشكەوتەكەيەۋە نىشانەى ئەۋە نىيە كە ئەمانى خۇشناۋىت. فيرى ئەۋە بون لەۋ كاتانەدا مەريخىيەكەيان زياتر بەلاۋە قبول بىت چونكە مەريخىيەكە بە نىگەرانىيەكى زۇردا تىدەپەرىت.

فىنۇسىيەكان بەۋە نەدەرەنجان كە مەريخىيەكان بە ئاسانى سەرنجيان پەرت دەبو. كاتىك فىنۇسىيەك قىسەى دەگرد و مەريخىيەك خەيالى دەرۋىشت، فىنۇسىيەكە زۆر بە رىزەۋە قىسەكەى دەبرى و دەۋەستاۋ چاۋمىرئ دەبو مەريخىيەكە تىبىنى بكات. پاشان دەستى دەگردەۋە بە قىسەكەى. فىنۇسىيەكە تىگەيشتن لەۋەى كە ھەندىك جار بەلاى مەريخىيەكەۋە سەختە ھەمو سەرنجى لەلاى ئەم بىت. فىنۇسىيەكان ئەم راستىيەيان بەۋە بۇ دەرکەوت كە بەشىۋەيەكى ئاسايى و قبولكەرانە داوايان لە مەريخىيەكان دەگرد سەرنج بدەن و مەريخىيەكان بە دلخۇشىيەۋە سەرنجيان دەدانى.

ئەو كاتانەش كە مەريخی يەكان بە تەواوی سەرقال بون و لە ئەشكەوتەكانی خۆیاندا بون، فینۆسی یەكان ئەم شتەیان بە شەخسی وەرنەگرت. تیگەیشتن كە ئەو كاتە بۆ ئاخاوتنی خۆمانە گونجاو نییە بەلكو كاتی باسكردنی كیشەكانە بۆ ھاوړیكانی یان كاتی رابواردن و چوئە بازارە. كاتیكیش كە مەريخی یەكان بەو شیوێیە ھەستیان كرد خۆشەویستن و قبول دەکړن، فینۆسی یەكان بۆیان دەرکەوت مەريخی یەكان خیراتر لە ئەشكەوتەكانیان دینه دەرەو.

چۈن رەگەزى بەرامبەر ھانبدەين؟

چەند سەدەيەك پېش ئەۋەى مەريخى و فينۇسىيەكان بەيەك بگەن، ھەريەگەيان لە جىھانە جياوازەكەى خۇيدا بە شادمانى دەژيا. مەريخى و فينۇسىيەكان كە بەجيا لەسەر ھەسارەكەى خۇيان بون لەپر ھەستيان بە خەمۇكى كرد. ئەم خەمۇكىيە بو كە دواجار ھانىدان لە يەكتر نزيك بېنەۋە.

لە ئىستادا تىگەشتن لە نھىنىيەكانى ئەو گواستەۋەيەيان يارمەتيمان دەدات بزانين چۈن ژن و پياو بە شيۋەى جياواز ھان دەدرين. بەم زانياريە نوئىيەۋە تواناي پشتگىرى كردنت بۆ ھاۋبەشەكەت زىاد دەبىيت و ھەروەھا دەشتوانيت لە كاتە سەخت و پر نىگەرانييەكاندا پشتگىرى بەدەست بەينىت. با كات بگىرپنەۋە بۆ دواۋە و وادابنىين كە روداۋەكان دەبينين.

كاتىك مەريخىيەكان توشى خەمۇكى بون، ھەمو دانىشتوانى سەر ئەو ھەسارەيە شارەكانيان بەجىھىشت و چۈنەۋە ناو ئەشكەوتەكانيان و ماۋەيەكى زۆر لەۋى مانەۋە. لەۋى گىريان خواردبو نەياندەتوانى بىنە دەرەۋە، تا ئەو كاتەى مەريخىيەك بە تەلسكۇبەكەى دىمەنىكى جوانى فينۇسىيەكانى بىنى. ھەر كە بەخىرايى تەلسكۇبەكەى خستە بەردەستى مەريخىيەكانى دىكە، بىننى ئەم بونەۋەرە جوانانە ئىلھامى بە مەريخىيەكان بەخشى و خەمۇكىيەكەيان بە شيۋەيەكى موعجىزە ئاسا رەۋيەۋە. لەپر ھەستيانكرد فينۇسىيەكان پىۋىستيان پىيانە. لە ئەشكەوتەكانيان ھاتنە دەرەۋە و دەستيان كرد بە دروستكردنى كەشتىيەكى ئاسمانى بۆنەۋەى بەرەو فينۇس بفرن.

فينۇسىيەكان بۆ دەرپازبون لەو خەمۇكىيە لە دەۋرى يەكترى كۆدەبونەۋە و

د مستيان د هېوا فاونديشن په باسكردنې كېشه كانيان له گهډ يه كټريدا. به لام نه مه خه موكييه كهن نه در واندنه وه. تا ماوه يه كي زور به و خه موكييه مانه وه دليان خه به ريدا بوك شتيك به رپوهيه. بونه وهرې به هيز و سهير سهير (مه ريخي يه كان) كه خه ريكه به ناو گهردوندا دين بولايان بونه وهرې خوشيان بوين و خزمه تيان بكن و پشتيان بگرن له پر هه ستيان كړد ريزيان لي ده گيريت. كاتييك نه و سهرنجه يان بلاو كړدوه. خه موكييه كه يان رهوييه وه و به خوشحالي يه وه ده ستيان كړد به خوئاماده كړدن پر پيشوازي كړدنې مه ريخي يه كان.

هيز و هاندان پياو له و كاته دايه كه هه ست بكات پيوستيان پييه تن.

نهم نهينيانه ي هاندان تا ئيستاش كاريان پي ده كړيت. هيز و هاندان پياوان له و كاته دايه هه ست به وه بكن پيوستيان پيانه. كه پياو له پيوه ندييه كدا هه ست نه كات پيوستيان پييه تن، ورده ورده ده بيته كه سيكي ناكاراي بي تاقه ت، روژ به روژ به خوشي بو نه و پيوه ندييه كه متر ده بيته وه. به لام نه گهر هه ست بكات متمان هيان پييه تن كه نه و پرې تواناي خوي بخاته گهر بو ئاسوده كړدنې ژنه كه و ريژ له و هه ولې ده گيريت، هيز و مرده گريت و زياتر پيشكهش ده كات.

ژنانيش نه و كاته هه ست به هاندان و هيز ده كهن كه بزنان ريزيان لي ده گيريت.

ژنانيش نه و كاته هه ست به هاندان و هيز ده كهن كه بزنان ريزيان لي ده گيريت. ژنه گهر له پيوه ندييه كدا هه ست به بپريزي بكات، ئيتر وا هه ست ده كات به زور نه و كاروي پي ده كهن و له به خوشيني زور بپزار ده بيت. به لام نه گهر، هه ست بكات بايه خي پي ده دريت و ريزي لي ده گيريت، ئاسوده ده بيت و ده توانيت زياتر پيشكهش بكات.

كە پياو ژنىكى خوشدەويىت؟

پياو كە دەكەويىتە خوشدەويىستى ژنىكەۋە ۋەكو نەۋ يەكەم مەرىپىيەنى ئىدەيت كە يەكەمجار ۋىنۇسىيەكانى دۈزىيەۋە. نەۋ مەرىپىيە لە ئەشكەۋتەكەيدا گىرى خواردېو، نەيدەزانى ھۆكارى خەمۇكىيەكەى چىيە، بۆيە بە تەلسكۈبەكەى تەماشى ئاسمانى دەكرد. ۋەك نەۋەى ھەۋرە بروسكە ئى دابىيىت، لەپەر لە ساتىكى پەشكۇدا گۇرانىكى ھەتا ھەتايى بەسەر ژيانىدا ھات. گۇرا. نەۋ لە رېكەى تەلپسكۈبەكەيەۋە دېمەنىكى بېنى كە جوان و شكۇدار بو.

نەۋ مەرىپىيە ۋىنۇسىيەكانى دۈزىيەۋە. جەستەى بو بە ناگر. كاتىك تەماشى ۋىنۇسىيەكانى دەكرد، بۇ يەكەمجار لە ژيانىدا ھەستى كرد كەسىكى دېتەى خوش دەويىت بېجگە لە خۇى. تەنبا لەۋ نىگاپەۋە ژيانى واتى ئوئى ۋەرگرت و خەمۇكىيەكەى رەۋىيەۋە.

مەرىپىيەكان ۋەلسەۋەى براۋە/ دۇراۋيان ھەيە كە دەليىت من دەمەۋى براۋەم و گوى نادەمى تەگەر تۇ بدۇرپىت لاي مەرىپىيەكان كە تەنبا خۇيان بەلاۋە گرنگ بو، نەم ھاۋكىشەيە بەباشى كارى دەكرد. پېشتەر جەند سەدەيەك كارى دەكرد بەلام لە ئىستا بە دواۋە پىۋىست بو بگۇرپىت. بايەخدان تەنبا بە خۇيان چىتر نەۋ ئاسودەيىيەى پىنەدەبەخشىن. مەرىپىيەكان كە ئىستا عاشق بوۋون، دەيانۋىست ۋىنۇسىيەكانىش بە تەندازەى تەمان براۋەم.

لە زوربەى ۋەرزىشەكانى تەمپۇدا دەتوانىن درېزگراۋەى ياساى پېشپىكىى مەرىپىيەكان بدۇزىيەۋە. بۇ نەۋە، لە يارى ئىنسدا من ئەك تەنبا دەمەۋى خۇم براۋە بىم بەلگە دەشەۋەى ھاۋرپىكەم بدۇرپىت بۆيە بە جۇرپىك تۇپەكەى بۇ دەھاۋر-زىم كە گىرلەۋەى بەلاۋە ۋورس بېت. چىتر لەۋ بىردنەۋەيە ۋەردەگرم كە ھاۋرپىكەم جەند دۇراۋ بېت تىايدا.

زۇرپىك لەم جۇرە بىر كىرەۋەيە مەرىپىيەكان لە ژياندا چىكەى خۇيان ھەيە، بەلام تەم بىر كىرەۋەى (براۋە/ دۇراۋ) لە ژيانى تەمەى پىكەشەۋەى ژيانمان پىدەكەيەنېت. تەگەر بەۋەيىت خواستەكانى خۇم بەيىنە دى لەسەر حساس ھاۋبەشەكەم، دىنپام لەۋەى توشى نازەجەتى و لىك رەنجان و باغۇكى دەيىن. ھەيى پىنپادىنى پەيۋەندەيەكى سەرگەۋەتو نەۋەيە ھەردوۋ ھاۋبەشەكە براۋەم.

جیوازییه کان سهرنجر اګیشن

دوای نه وهی یه که مین که سی مریخی عاشق بو، دهستی کرد به دروستکردنی ته لیسکوب بؤ همو برا مریخی یه کانې. هه مو ان زور به خیرایی له خه مۆکییه که پان رزگاریان بو. نه وانیش عاشقی فینؤسی یه کان بون. ئیتر چهند خوځان خوځ دهویست نه ومندهش فینؤسی یه کانیان خوځ دهویست.

فینؤسی یه سهیر و جوانه کان به لای مریخی یه کانه وه پر له نهینین. سهرنجر اګیشن بون به لای مریخی یه کانه وه. به تایبه تی، جیوازییه کانیان مریخی یه کانې راکیشا. لهو جی یه دا که مریخی یه کان رهق بون، فینؤسی یه کان نه رم بون. لهو شوینه دا که مریخی یه کان گوښه دار بون، فینؤسی یه کان باز نه یی بون. لهو شوینه دا که مریخی یه کان سارد بون، فینؤسی یه کان گهرم بون. به شیوه یه کی سیجراوی و کامل جیوازییه کانیان بونه ته واکه ری یه کتری.

به زمانیک که پیشر قسه یان پی نه گردبو، فینؤسی یه کان به رونی و به دهنگی بهرز وتیان: "ئیمه پیو یستمان پی تانه. به هیز و تواناتان ده توانن ناسوده یی زورمان پی ببه خشن، پیو یستی یه کانې ناخمان پر بکه نه وه. پیکه وه ده توانین له شادمانی یه کی مه زندا بژین." نه م بانگ هیشته مریخی یه کانې هانداو توانای پی به خشین.

زور بهی ژنان به غه ریزه ده زانن چون نه م په یامه بگه یه نن. له سه ره تاي په یوه نندییه که دا، ژنه که نه ختی که ته ماشای پیا وه که ده کات که ده لیت تو ده توانیت نهو که سه بیت که دلخو شم ده کات. به م ریگه نه رم و نیانه ژنه که له راستیدا په یوه نندییه ک بنیاد ده نییت. نه م ته ماشا گردنه پیا وه که هانده دات نریکتر ببیته وه. توانای پی ده به خشیت به سهر نهو ترسانده دا زال ببیت که له باره ی دروستکردنی په یوه نندییه وه هه یه تی. به داخه وه، نهو کاته ی که له په یوه نندیان و پاشان کی شه کان ده ست ده کهن به ده رکه وتن، ژنه که نازانیت نهو په یامه تا ئیستاش چهند به لای پیا وه که وه گرنگه و ئیتر ناینیریت.

مریخی یه کان زور هه ستیان به هانداو ده کرد به وهی رهنگه بتوانن له سهر فینؤس جیوازییه ک دروست بکهن. پیشر کی مریخی یه کان به رهو ناستیکی نوئی په ره سه نندن ده جو. چیر مریخی یه کان ته نیا به وه ناسوده نه ده بون که خوځان به له یین و گه شه به

تواناگانیان بدن. دهیانویست توانا و شاره زاییه گانیان له خزمهتی ئهوانی دیکه دا و به تایبهتی له خزمهتی فینۆسییه گاندا به کار بهینن. دهستیان کرد به دروستکردنی فهلسه فهیه کی تازه، که فهلسه فهی براوه/ براوهیه. جیهانیکیان دهویست که ههموان تیایدا بایه خ به خویان و به ههمو کهسانی دیکهش بدن.

خۆشهویستی مه ریخییه گان هانده دات

مه ریخییه گان دهستیان کرد به دروستکردنی کهشتیه کی ناسمانی که بتوانیت به بۆشایی ناسماندا تیپه پریت و بیانگه یه نیته هه ساره ی فینۆس. هه رگیز پیشت نه وهنده ههستیان به خۆشی ژیان نه کردبو. به هۆی بینینی فینۆسییه گانه وه، نه مه یه کهمجار بو له میژوه که یاندا جگه له خویان کهسی دیکه یان خۆش بویت.

عیشق وا له پیاو دهکات هینده خزمهتی کهسانی دیکه بکات. دلی کر او ددبیت و نه وهنده بر وای به خۆی دهبیت که بتوانیت گۆرانکاری گه ورده بهینیت ته ئار او ده. نه گهر هه لی نه وهی بدریتتی که توانا گانی به لهینیت، باشت رین روی خۆی نیشان ددهات. ته نیا نه و کاته پاشه کشی ددهات و ده گهریت ته وه بۆ رینگه خۆپه رستانه گانی جارانی که بزانیته شکستی هی ناوه.

که پیاو عاشق ددبیت. نیت چهند بایه خ به خۆی ددهات نه و دندش بایه خ به کهسه که ی دیکه ددهات. له پر له و کۆت و به نده رزگاری ددبیت که هانده گانی ته نیا له بهر خۆی بیت، نیت له بهر که سیکه دیکهش، نه ک بۆ ددسکه وتی تاکه کهسی، به لکو له بهر نه وهی بایه خ به و کهسه ددهات. به ناسوددی هاوبه شه که ی ناسوده ددبیت. بۆ شادمانکردنی ژنه که ههمو ناخۆشیه ک قبول ددهات چونکه دلخۆشی ژنه که نه مهیش دلخۆش دهکات. هه ولدانه گانی ناسانتر ددبن. نه و مه بهسته به رزده و زدی پی ددبه خستیت.

نه گهر هه لی نه وهی بدریتتی که توانا گانی به لهینیت. باشت رین روی

خۆی نیشان ددهات. ته نیا نه و کاته پاشه کشی دهکات و ده گهریت ته وه بۆ رینگه

خۆپه رستانه گانی جارانی که بزانیته شکست ده هییتیت.

له سه رده می هه رزده کاریدا پیاو ته نیا به خزمه تکردنی خۆی ناسوده ددبیت. به لام که پی دهکات نیت به م خۆ خزمه تکردنه نه وهنده ناسوده نابیت. بۆ نه وهی ناسوده ددبیت.

پىئويستى بەھومىيە عىشق بېچىتە ژيانىيەۋە. بىرۈگەي بەخشىش بەھ شىۋە ئازاد ۋە
خۇپەرستى ۋە بايەخنىدان بەھ كەسانى دىكە رزگارى دەكات. ھەرچەندە ھىشتاش
پىئويستى بەھ ۋەرگرتنى خۇشەويستى ھەيە، بەلام پىئويستىيە ھەرە گەرەگەي
بەخشىنى خۇشەويستىيە.

بەھ لاي زۇربەي پىاۋانەۋە بەخشىنى خۇشەويستى پىداۋيستىيەكى زۇر گرگە.
گەرەترىن كىشە ئەۋەيە كە نازانن چىيان لە بىر چۈە. بەھ دەگمەن بىنيويانە باۋكيان لە
رىگەي بەخشىنەۋە دايكيانى ئاسودە كىرەيت. بۇيە نازانن كە بەخشىندەيى دەتوانىت
سەرچاۋە سەرەكى ئاسودەبۈنى پىاۋ بىت. كاتىك پەيۋەندىيەكانى پىاۋ شىكست
دەھىنن، توشى خەمۇكى دەبىت ۋە لە ئەشكەۋتەگەيدا گىردەخوات. ۋاز لە خىزمەتكرن
دەھىنن ۋە نازانن بۇچى ئاۋا خەمۇكە.

لەھم كاتەدا، لە پەيۋەندى ۋە خۇشەويستى دەكشەتەۋە ۋە لە ئەشكەۋتەگەيدا
دەمىننەۋە. لە خۇي دەپرسىت ئەھم ھەمۇ شتە لە پىناۋى چىدا، ۋە بۇچى دەبىت خۇي
ماندوۋ بىكات. نازانن كە لەبەرئەۋە گوى ناداتە كەس چۈنكە ھەستى نەكردوۋە كە
پىئويستىان پىيەتى. پىاۋكە نازانن ئەگەر كەسك بدۇزىتەۋە كە پىئويستى پىي بىت
دەتوانىت خەمۇكىيەكەي لاپەرەيت ۋە دىسان ھانبدىرەتەۋە.

بەھ لاي پىاۋەۋە پىئويست پىنەبۈن مردنىكى ھىۋاشە.

پىاۋ ئەگەر بزاننن لە ژيانى كەسكى دىكەدا گۆرانكارى ئەرىنى دروست ناكات، ئىز
بەلەيەۋە سەخت دەبىت بايەخ بەھ ژيان ۋە پەيۋەندىيەكانى بدات. كە پىئويستىان پىي
نەبىت ئىز ھىچ گەرم ۋە گۆرىيەكى نامىنن. بۇ ئەۋەي دىسان ھانبدىرەتەۋە، پىاۋ
پىئويستى بەھومىيە ھەست بىكات رىزى لىدەگىرەيت ۋە متمانەي پىدەكرەيت ۋە كەسكى
ھىۋلكرادە. بەھ لاي پىاۋەۋە پىئويست پىنەبۈن مردنىكى ھىۋاشە.

كە ژن پىاۋىكى خۇشەۋەيت

كاتىك كە ژن عاشقى پىاۋىك دەبىت ۋەكو ئەۋ يەكەم فىنۋسىيە لىبەسەردەيت كە
دلى خەبەرىدا مەرىخىيەكان بەھ رىگاۋەن بۇلايان. ئەۋ فىنۋسىيە خەۋى بىنى كە

كەشتىيەكى ئاسمانى دىت و رەگەزىكى بەھىز و خەمخۇرى مەريخى دەرەكەوئىت. ئەم بونەومرەنە خزمەتيان ناوئىت بەلكو دەيانەوئىت شت بۇ قىنۇسىيەكان دابىن بىكەن و بايەخيەن پىئەدەن.

ئەم مەريخىيانە كاتىك جوانى و كلتورى قىنۇسىيەكان ئىلھاميان پىئەبەخشىت دەبنە كەسانىكى زۆر فىداكار. مەريخىيەكان گەشىتنە ئەو بىروايەى توانا و شارمەزايەكانيان ھىچ مانايەكى نابىت ئەگەر كەسىك نەبىت خزمەتى بىكەن. ئەم بونەومەرە سەير و رۇح سوكانە ئاسودەيى و ئىلھاميان وەرەگرت لەوہى پەيمان بە قىنۇسىيەكان بدەن خزمەتيان بىكەن و دلخۇشيان بىكەن و ئاسودەيان بىكەن. چ موعجىزەيەكە!

قىنۇسىيەكانى دىكەش خەوى لەم جۆرەيان بىنى و يەكسەر لە خەمۇكىيەكەيان رىزگارىان بو. ئەوہى كە قىنۇسىيەكانى گۆرى ئەو بىروايە بو كە ھەيانبو بەوہى يارمەتى بەرپۆوہىە و مەريخىيەكان دىن. قىنۇسىيەكان پىشتر بۆيە خەمۇك بون چونكە ھەستيان دەگرد تەرىك و تەنيان. بۇ ئەوہى لەو خەمۇكىيە رىزگارىبىن پىئويىستيان بەوہ بو ھەست بىكەن كە ئەو يارمەتىيە خۇشەويستە بە رىئوہىە.

زۆربەى پىاوان نازانن بەلای ژنەوہ چەند گىرنگە ھەست بە پىشتىگرى ئەو كەسە بىكات كە بە گىرنگى دەزانىت. ژن ئەو كاتە دلخۇش دەبىت كە بزانىت پىئويىستىيەكانى پىر دەگرىنەوہ. ژن لەكاتى بىزارى و دارپوخاون و سەرلىشىواوى و بى ھىوايىدا تەنيا شتىك كە پىئويىستىتى برىتىيە لە ھاودەمىك. پىئويىستى بەوہىە ھەست بىكات خۇشەويستە و رىزى لى دەگرىت.

دلئۆزى، تىگەشىتن، پىشتىگرىكردن و ھاوسۆزى تا رادەيەكى زۆر يارمەتى ژن دەدەن زياتر پىشتىگرىيەكانى پىاو قبول بىكات و بياننرخىنىت. پىاوان لەمە تىئاگەن چونكە غەريزەى مەريخىيەكان پىيان دەلئىت وا باشە لەكاتى بىزارىدا بەجى بەئىلرئىن. زۆرجار كە ژنەكە بىزارە، پىاوہكە ياخود بەجى دەھىلئىت يان ئەگەر بىمىنىتەوہ، شتەكە خراپتر دەكات بەوہى ھەول دەدات كىشەكانى بۇ چارەسەر بىكات. پىاوہكە بە غەريزە نازانىت نىزىكى و ھۆگرى و باسكردن چەند بە لای ژنەوہ گىرنگن. ئەوہى ژنەكە زۆرتىن پىئويىستى پىيەتى كەسىكە گوى لى بگرىت.

ژن بە دەربرىنى ھەستەكانى، بىرى دەكەوئىتەوہ كە شايستەى خۇشەويستىيە و

ھەروەھا نەوشى بە بىر دېتەو ھە ھە پېۋىستى يەكەنى دابىن دەگرېن. گومان و
بىر مەنەبىيەكەن دەرەۋىنەو ھە. ھەستكردن بە ناچارىيەكەى نامىنىت چۈنكە بىرى
دەكەۋىتەو ھە شايستەى خۇشەۋىستى يە و پېۋىست ناكات ئەو خۇشەۋىستى بە دەست
بەينىت، دەتوانىت ئاسودە بىت، كەمتر بىەخشىت و زىاتر ۋەرگرىت. بەپراستى
شايەنىتى.

كاتىك ۋن بىرى دەكەۋىتەو ھە شايستەى خۇشەۋىستى يە و پېۋىست ناكات ئەو
خۇشەۋىستى بە دەست بەينىت، ھەستكردن بە ناچارىيەكەى نامىنىت و
دەتوانىت ئاسودە بىت، كەمتر بىەخشىت و زىاتر ۋەرگرىت. بەپراستى شايەنىتى.

بەخشىنى زۇرىش خراپە

قىنۇسىيەكەن بۇئەۋەى روبەپروى خەمۇكىيەكەيان بىنەۋە خۇيان بە باسكردى
ھەست و كىشەكانىانەۋە سەرقال دەگرد. لەكاتى قسەگردندا ھۆكارى خەمۇكىيەكەيان
دۇزىيەۋە. ئەۋان لەو بەخشىنە زۆرە و بۇ ئەۋ ماۋە دورودرىژە بىزار بوبون. لەۋە
ناردەخت بون كە ھەمىشە بەرامبەر يەكتر ھەست بە لىپرسراۋىتى بكەن. دەيانۋىست
پشوبدەن و ماۋەيەكەش ئەمان خزمەت بكرىن. تاقەتەيان لەۋە چوبو ھەمو شتىك
لەگەل ئەۋانى دىكەدا بەش بكەن. دەيانۋىست بىنە كەسى تايبەت و خاۋەنى كەلوپەل و
شتى بىھاۋتا. چىتر بەۋە ئاسودە نەدەبون كە بىنە قوربانى و بۇ كەسانى دىكە بىزىن.
لەسەر ھەسارەى قىنۇس، ئەۋان بەپىي فەلسەفەى دۇراۋ — براۋە دەزىيان كە دەلى
"من ددۇرېم بۇئەۋەى تۇ براۋە بىت." تا ئەۋ سەردەمەى كە ھەمو يەككىيان قوربانى
دەدا بۇ ئەۋى دىكە، بايەخەكە ھەمويانى دەگرتەۋە. بەلام دۋاى چەندىن سەدە لە
نەجامدانى نەم كارە، قىنۇسىيەكەن لەۋە ماندوبون بە بەردەۋامى خزمەتى ئەۋانى
دىكە بكەن و ھەمو شتىكىيان بەش بدەن. ئەۋانىش روۋيان كرده فەلسەفەى براۋە —
براۋە.

بە ھەمان شىۋە، زۆر ۋن لەمپۇدا لە بەخشىن بىزار بون. پېۋىستىيان بە پشۋە.
كاتىكىيان دەۋىت خۇيان بىن. كاتىك بۇ ئەۋەى يەكەمجار بايەخ بە خۇيان بدەن.

پىئويستيان بە كەسىكە سۆزىيان پىبەخشىت، كەسىك بىت پىئويست نەكات ئەمان خزمەتى بكەن. مەريخىيەكان بە تەواۋى بۇ ئەمە گونجابوون.

لەم كاتەدا، مەريخىيەكان فىرى بەخشىن دەبون و فىنۇسىيەكان فىرى ئەو دەبون جۇن وەربگرن. دواى چەندىن سەدە فىنۇسىيەكان و مەريخىيەكان گەيشتە قۇناغىكى گرنكى پەرەسەندەكەيان. فىنۇسىيەكان پىئويستيان بەو دەبو فىرى چۈنىتى وەرگرتن بىن و مەريخىيەكانىش پىئويستيان بە فىربونى چۈنىتى بەخشىن ھەبو.

ئەم گۆرانە بە گشتى لەكاتى پىگەيشتى پياو و ژندا رودەدات. لە سالانى سەرەتادا، ژن نامادەترە بۇ قوربانىدان و بۇ خۇگونجاندىن لەگەل پىئويستىيەكانى ھاوبەشەكەيدا. پياو لە قۇناغە سەرەتاييەكانى پىگەيشتىدا، زياتر بايەخى لاي خۇيەتى و ناگادارى پىئويستىيەكانى كەسانى دىكە نىيە. كاتىك ژن پىدەگات، بۇى دەردەكەويت كە جۇن وازى لە خۇى ھىناوہ لە پىناۋى دلخۇش كەردنى ھاوبەشەكەيدا. كاتىك پياو پىدەگات، بۇى دەردەكەويت كە دەتوايت باشت خزمەتى كەسانى دىكە بكات و رىزىيان لى بگريت.

كە پياو پىدەگات فىرى ئەو دەش دەبىت بتوانىت واز لە خۇشى بەيىنىت، بەلام گۆرانە سەرەكىيەكەى ئەو دەيە كە ئىتر دەزانىت چۇن لە بەخشىندا سەرگەوتو ببىت. ھەر بەم شىۋەيە، كاتىك ژنىش پىدەگات فىرى ستراتىجى نوئى بەخشىن دەبىت، بەلام گۆرانە سەرەكىيەكەى برىتى دەبىت لەو دەى فىربىبىت چۇن سنور بۇ بەخسىنەكانى دابىنىت بۇئەو دەى ئەو شتانە بەدەست بەيىنىت كە دەيەوئىن.

وازيىنان لە گەيى

كاتىك ژن ھەست بكات زىاد لە پىئويست دەبەخشىت، ئىتر دەيەويت ئۇبالى نارەحەتىيەكان بختە ئەستۋى ھاوبەشەكەى. ھەست بە نادادپەرۋەرى دەكات لەودى كە لەو برە زياتر دەبەخشىت كە وەرى دەگريت.

ھەرچەندە ژنەكە بە ئەندازەى شايستەيى خۇى وەرنەگرتوۋە، بەلام بۇ ئەودى كەشە بە پەيۋەندىيەكانى بدات پىئويستى بەو دەيە بزانىت چۇن دەتوانىت بەشداربىت لە چارەسەرى كىشەكەدا. كاتىك ژن زىاد لە پىئويست پىشكەش دەكات پىئويست ناكات گەيى لە ھاوبەشەكەى بكات. بە ھەمان شىۋە، ئەو پياۋدى كەمتر پىشكەش دەكات نابىت گەيى لە ھاوبەشەكەى بكات بەو دەى كە كەسىكى نەرىنىيە و قبولى ناكات. لە ھەردوۋ

خائەتە كەدا، گلهیی سودی نی یه.

تېگەشتن و متمانه و ھاوسۆزی و قبولکردن و پشتگیریکردن چارەسەرن ئەك گلمیگردن له ھاوبەشەكەمان. له كاتی روداوی وادا، پیاو له جیاتی ئەووی گلهیی له ھاوبەشە مینەكە بکات، دەتوانیت ھاوسۆزی بنوینیت تەنانەت ئەگەر ژنەكە داوی نەکردبیت، گوئی لی بگریت تەنانەت ئەگەر له سەرەتاشدا به گلهیی ھاتە بهرگوئی و یارمەتی بدات بۆئەووی متمانهی پێبکات و دلی بۆ بکاتەووە ئەمیش به ئەنجامدانی کاری بچوك و تازه بۆئەووی ژنەكە بزانییت كه بایەخی پێدەدات.

لهبری ئەووی ژن گلهیی له پیاو بکات كه گوايه كه مەتر له خوئی پیشكەش دەكات، ژن دەتوانیت كه موکورییه كانی ھاوبەشەكەیی قبول بییت و لیان ببورییت، به تایبەتی ئەو كاتانەیی كه پیاو كە ژنەكە بیئومید دەكات، متمانهی پێبکات بهووی كه پیاو كە دەیهویت زیاتر پیشكەش بکات ئەگەرچی پشتگیرییه كانی ناخاتە روو، ھەروەھا ھانی بدات زیاتر پیشكەش بکات له ریگەیی نرخاندنی ئەو شتانەیی پیشكەشی دەكات و بهردەوام داوی پشتگیری له پیاو كە بکات.

سنوردانان و ریز لیگرتنی

لهوش گرنگتر ئەومیه كه ژن دەیهویت بزانییت سنوردەكانی كامانەن سەبارەت بهو شتانەیی دەتوانیت پیشكەشیان بکات بهبی ئەووی ھاوبەشەكەیی برەنجینییت. لهبری ئەووی چاومروانی له ھاوبەشەكەیی ئەووبییت به قەدەر ئەم پیشكەش بکات، ژن دەتوانیت بهخشەكانی رێك بڤات.

با سەیری نمونهیهك بكهین. كاتیك ھاتن بۆ راویژکردن، جیم سی و نوو سال بو سوزانی ژنیشی چلویهك سال بو. سوزان داوی جیابونەووی دەكرد. سكالای لهووە دەكرد كه دوانزە سالە ئەم له میردەكەیی زیاتر دەبەخشیت و ناتوانیت زیاتر بهردەوام بییت. گلهیی ئەووی له جیم ھەبو كه سست و خۆپەرست و سەرکوژكەرە و بی ھەستە. سوزان وتی ھیچی دیکەیی نەماوہ ببیەخشیت و دەیهویت بهجی بهیئیت. جیم قایلی کردبو بیت بۆ چارەسەر، بەلام سوزان دودل بو. له ماووی شەش مانگدا توانییان سی ھەنگاوی چارەسەرکردنی پەيوەندییەكان تیبەپرینن. ئەمپرۆش دوو ھاوسەری شادمانن و خاوەنی سی منالان.

ھەنگاۋى ۱ :

ئەوھم بۇ جىم رون كىردەۋە كە ژنەكەي بە دەست دوانزە سال نارەجەتتى
كەلەكەبوۋە دەئالئىت. جىم ئەگەر بىيەۋىت ھاۋسەرگىرىيەكەيان بپارئىت، پئويستە
ماۋەيەكى زۇر گۈيى لى بگىرىت بۇ ئەۋەى ھانئىدەين پئىكەۋە كار لەسەر
ھاۋسەرگىرىيەكەيان بكەن. لە يەكەم شەش دانىشتنماندا، سوزانم ھانئىدەدا ھەستەكانى
دەربىرىت و يارمەتى جىمم دەدا بە سەبرەۋە لە ھەستە نەرىنىيەكانى سوزان تىبگات.
ئەمە قورسترىن بەشى پىرۇسەى چارەسەرەكەيان بو. كە جىم بە راستى گۈيى لە
ئازارەكان و پئويستىيە تىرنەكراۋەكانى سوزان دەگرت، زياتر ھانئىدەدا و متمانەى زىاد
دەبو بەۋەى كە دەتوانىت گۇرپانكارىيە پئويستىيەكان بەئىنىتە دى و پەيوەندىيەكى
خۇشەويستانەيان ھەبىت.

پىش ئەۋەى سوزان ھەست بە ھانئىدە بىكات بۇ كارگردن لەسەر پەيوەندىيەكەيان،
پئويستى بەۋە بو گۈيى لى بگىرىت و جىم پىشتىگىرى ھەستەكانى بىكات. ئەمە ھەنگاۋى
يەكەم بو. داۋى ئەۋەى سوزان ھەستى كىرد لى تىدەگەن، توانىيان بەرەو ھەنگاۋى
دوۋەم بەردەۋام بن.

ھەنگاۋى ۲ :

ھەنگاۋى دوۋەم لە ئەستۇگرتنى بەرپىسارىتتى بو. جىم پئويست بو بەرپىسارىتتى
ئەۋە بگىرىتە ئەستۇ كە پىشتىگىرى ژنەكەي نەكردەۋە، لە كاتىكدا سوزانىش خەتابار بو
بەۋەى كە سنورەكانى دىارى نەكردەۋە. جىم داۋى لىبوردنى كىرد كە بە رىگەى جىاۋاز
سوزانى ئازاردەۋە. سوزان بۇى دەرگەوت كاتىك كە جىم سنورەكانى ئەم پىشئىل دەكات
بەۋەى بە رىزەۋە مامەلەى لەگەل ناكات "ۋەك ھاۋارگردن و بۆلەبۆل و رەتكردنەۋەى
داخۋازىيەكان و پوچەلكردنەۋەى ھەستەكان" ماناى ئەۋەى كە سوزان سنورەكانى خۇى
دىارى نەكردەۋە. ھەرچەندە سوزان پئويستى بە داۋى لىبوردن نىيە، بەلام ددانى
بەۋەدانا كە بەشيك لە بەرپىسارىتتى كىشەكەيانى دەكەۋىتە ئەستۇ.

پاش ئەۋەى سوزان وردە وردە قبولى كىرد كە بى توانايىيەكەى لە دانانى سنورەكان و
نارەزوۋى پىشكەشكردنى زياتر بەشيكبون لە ھۆكارى كىشەكان، ئەو كاتە توانى زياتر
لە جىم بپورىت. لە ئەستۇگرتنى كىشەكەى كارىكى زۇر گرنگ بو بۇ رىزگاربون لە
نارەجەتتىيەكەى. بەم شىۋەى ھەردوكيان ئامادەيان تىدا دروست بو بۇ فىربونى

رېڭىمى زياترى پىششىقلىرىنى يەكتە. بەجى؟ بە رېزگرتنى سنورەگان.

ھەنگاۋى ۱۲، راھىنان

جىم بە تايبەتتى پىۋىستى بەۋەبو فېربىيىت چۆن رېز لە سنورەگانى سوزان بگىرىت
لە كاتىكدا سوزان پىۋىستى بەۋەبو بزانىت چۆن ئەو سنورانە دابىيىت. ھەردوگان
پىۋىستى بەۋەبو فېرى ئەۋە بېن بزانن بە چ شىۋەيەك بە رېزەۋە ھەستە
راستگۇگانىان دىمىرېن. لەم ھەنگاۋى سىيەمدا قايل بون بەۋە رايىنان لەسەر دانانى
سنور و رېزگرتىيان ئەنجام بىدەن و ئەۋەش بزانن كە رەنگە ھەندىك جار توشى ھەلەش
بېن. قىلگىرىنى ھەلە لەكاتى رايىناندا مەسەلەيەكى گىرگە. ئەمەي خوارەۋە چەند
نەمەيەكە لەۋەي چى فېربون و رايىنانەگانىيان لەسەر چى بو.

• سوزان رايىنانى لەسەر ئەم قەسەيە كىرد "ھەزم لەم شىۋازى گىفتوگۇيە نىيە. ھاۋار
مەكە ئەگىنا ژورەكە بەجى دەھىلەم." دواي چەند جارىك بەجى ھىشتىنى ژورەكە،
سوزان پىۋىستى بەم قەسەيە نەما.

• ھەر كاتىك جىم داۋايەكى ھەبۋايە كە سوزان پىۋى ناپەرەھەت بىيىت، سوزان
رايىنانى لەسەر ئەۋە دەكرد بىيىت "نا، وازم لى بەيىنە با ئىسراھەت بىكەم." يان "نا،
ئەمپۇ سەرقالەم." سوزان بۇي دەرگەۋەت كە جىم زياتر بايەخى پىدەدات چۈنكە
تىدەگات چەند سەرقال و ماندوۋە.

• سوزان بە جىمى وت پىۋىستى بە گەشتىك ھەيە، بەلام كە جىم وتى زۇر سەرى
قالە، سوزان وتى خۇي بە تەنبا دىمپوات. لەپىر جىم بەرنامەي كارەگانى گۇپى و
بىرپارىدا بىيىت.

• كاتىك قەسەيان دەكرد و جىم قەسەكەي دىمپىرى، سوزان رايىنانى لەسەر ئەۋە كىرد
بىيىت "قەسەكەم تەۋاۋ نەكردوۋە، تىكايە تا تەۋاۋ ئەبىم گۇيەم لى بگىرە." لەپىر جىم
ۋايلىيات زياتر گۇي بگىرى و كەمتر قەسەكەي پى بىرپىت.

• قورسترىن ئەركى سوزان ئەۋەبو داۋاي پىداۋىستىيەگانى بىكات. پىۋى وتەم "بۇجى
دەبىيىت داۋاي بىكەم، ئەي خۇي نايزانىيىت داۋاي ئەۋ ھەمو شتەي من بۇ ئەۋم
كردوۋە؟" بۇم رەنكردەۋە كە بەرپىر سىكرىنى جىم بەۋەي بزانىت پىۋىستىيەگانى
ئەم نەك ھەر ۋاقىيەنە نىن، بەلكو بەشىكى گەۋرەي كىشەكەشن. سوزان پىۋىستى

بەوۈ بو زياتر لىپىرسراوانە رەفتار بىكات بۇ ئەوۋى پىداۋىستىيەكانى تىرىبىن.

• قورستىن كىشەى جىم ئەوۈ بو بتوانىت رىز لە گۆرانكارىيەكانى سوزان بگرىت و چاۋەرۋانى ئەوۈ نەبىت ھەمان ئەو سوزانەى جاران بىت كە ھاوسەرگىرى لەگەل كىردوۋە. جىم بۇى دەرگەوت بە لای سوزانەوۈ دانانى سنورەكان كارىكى قورسە وەك چۆن خۇگونجاندىنى ئەمىش بەرامبەر بەو سنورانە كارىكى زەحمەتە. جىم لەوۈ تىگەشت كە لەگەل ئەنجامدانى راھىنانى زياتردا شادمانتر دەبن.

كە پىاۋ سنورەكانى ئەزمون دەكات، ھاندەدرىت زياتر بىەخشىت. لە رىگەى رىزگرتن لە سنورەكانەوۈ، بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى ھاندەدرىت كاراىى ھەلسوكەوتەكانى بىخاتە ژىر پىرسىارمۈۈ و دەست بىكات بە ئەنجامدانى گۆرانكارى. ژن كە بۇى دەرگەوت وىت وەرگرتن پىۋىستى بە دانانى سنور ھەيە، بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى لە ھاۋبەشەكەى دەبورىت و رىگەى نۆى دەدۆزىتەوۈ بۇ داۋاكردن و وەرگرتنى پىشتىگرى. كاتىك ژن سنورەكانى خۇى دىارى دەكات، وردە وردە فىردەبىت پىشو بدات و زياتر وەرگىرت.

فىربونى وەرگرتن

دانانى سنور و وەرگرتن بە لای ژنەوۈ دوو مەسەلەى زۇر ترسناكن. بە گشتى ژن لەوۈ دەترسىت كە پىۋىستىيەكانى زۇر بن و رەتبكىتەوۈ و ھوكمى لەسەر بدرىت و بەجىبەئىلرىت. رەتكردنەوۈ و ھوكم لەسەردان و بەجىھىشتن بەلای زۇر ژنەوۈ ناخۇشن چونكە لە نەستى ژندا ئەو بىر و باۋەرە ھەلەيە ھەيە كە دەلىت كەسىكە شاىەنى وەرگرتنى زياتر نىيە. ئەم بىر و باۋەرە لە سەردەمى مندالىدا دروست بوۋە و ھەر كاتىك پىۋىستى كىردىت ھەستەكانى، پىۋىستىيەكانى و ھەزەكانى سەركوت بىكات ئەم بىر و باۋەرەى بەھىز بوۋە.

ژن بە تايبەتى لاۋازە بەرامبەر بەو بىر و باۋەرە نەرىنى و ناراستەى كە دەلىت ئەو شاىستەى خۇشەوىستى نىيە. ئەگەر ژن لە سەردەمى مندالىدا مامەلەى خراپى بىنىبىت يان مامەلەى خراپى لەگەلدا كىرابىت ئەو كاتە لاۋازتر دەبىت و زياتر ھەست دەكات شاىستەى خۇشەوىستى نىيە؛ و بە لايەوۈ قورستر دەبىت كە نرخی خۇى دىارى بىكات. ئەم ھەستى ناشاىستەيىيە كە لە نەستدا ھەشاردراۋە، دەبىتە ھۇى ترس لەوۋى

پېوېستی به کهسانی دیکه هه بېت. به شیکي نهو ژنه وا ده زانیت که پشتگیری لئناکریت. نمبر نهودی لهوه دمترسیت پشتگیری لئنه گریت، به بی نهوهی بزانیست نهو پشتگیری یانهی که پېوېستی پېیانه دوریان ده خاته وه. کاتیک پیاو نهو په یامه و مردگریت که نهو ژنه متمانهی پېی نیه پېداوېستی په گانی تیر بکات، ده سته جی همت به په راوړز کهوتن دهکات و سارد ده بېته وه. بی هیوایی ژنه که و بی متمانیه کهی وا ده کهن پېداوېستی په ره سته گانی بېنه په یامی بی ئومیدی و بی توانایی و هرومها نهو په یامه به پیاو ددات که ژنه که متمانهی پېی نیه بتوانیت پشتگیری بکات. سهیره که له وه دایه، پیاوان به شیوه په کی سهره کی به وه هانده درین که پېوېستیان پېیان بېت، به لام به بی توانایی سارد ده بته وه.

لهم گاتانه دا، ژن به هه له وای لیک دداته وه که پېوېستی په گانی نه م، پیاوه که سارد ده که نه وه، به لام له راستیدا بی هیوایی و خه موکی و بی متمانیه که ساردی ده که نه وه. نه گهر ژن نه زانیت پیاو پېوېستی به وه په متمانهی پېی بکریت، نهوا به لایه وه قورس و چه واشه کارانه ده بېت بتوانیت جیاوازی بکات له نیوان پېوېستی و کهم توانایی دا.

"پېوېستی" بریتی په له داواگردنی پشتگیری له لایه ن پیاوه وه له سهر بنه مای متمان له که سیک که وا داده نیت نهو په ری هه وئی خوئی بو ددات. نه مه هیزی پېی دمه خشیت. "بی توانایی" بریتی په له ویستیکی نائومیدانهی پشتگیری چونکه متمانته بهو نیه که پشتگیری په که به ده ست ده هی نیت. نه مه پیاوان دوورده خاته وه و وایان لئ دهکات هه ست به فیزه ونبون بکه ن.

به لای ژنانه وه، مه سه لهی پېوېستی به خه لگانی دیکه نهک هر سهرلی تیکد ره به لگو له بجو کترین شیوازه کانیشیدا بی هیوا بون و هه ست گردن به وهی به جیان هیستوه زور نارده حتهی ده کهن. ژن به لایه وه ئاسان نیه پشت به کهسانی دیکه به سیت و دواتر پشتگوی بغریت و له بیر بکریت و ره تبکریت وه. نه م پېوېستی په به کهسانی دیکه ژن ده خاته پینگه ی لاوازی به وه. پشتگوی کهوتن و بی هیوا بون نازاری زیاتری پته ده که یه نن چونکه نهو بیرو باوه ره هه له یه ی لا به هیز ده کهن که نه م که سیکي شایسته نیه.

چۈن قىنۇسىيەكان فىربون ھەست بە شايسىتەيى بىكەن

قىنۇسىيەكان چەندىن سەدە لە رىگەي دىسۆزى و ۋەلامدانەۋەي پىۋىستىيەكانى كەسانى دىكە قەرەبوى ئەو ترسە بنەرەتىيەيان دەرگەۋە كە بىرىتى بو لە ناشايسىتەيى. بەردەۋام خەرىكى بەخشىن بون بەلام لە ناخياندا ھەستيان نەدەگرد شايسىتەي ۋەرگرتن بن. ھىۋايان دەخواست لە رىگەي بەخشىنەۋە شايسىتەيى خۇيان زياتر بىكەن. دۋاي چەندىن سەدە بەخشىش دۋاجار بۇيان دەرگەۋە شايسىتەي ۋەرگرتنى خۇشەۋىستى و پشتگىرىن ئىنجا تەماشاي رابردويان كەردەۋە و بۇيان دەرگەۋە ھەمىشە شايسىتەي پشتگىرى بون.

ئەم پرۇسەي بەخشىنە ئامادەي كەردن بۇ بىرى رىز لەخۇگرتن. لە رىگەي بەخشىنەۋە بىنيان كە خەلەك بە راستى شايسىتەي ۋەرگرتنن و ئىنجا بۇيان دەرگەۋە ھەموان شايسىتەي خۇشۋىستىن، دۋاجار بۇيان دەرگەۋە خۇشيان شايسىتەي ۋەرگرتنن. لىرە لەسەر ھەسارەي زەۋى كاتىك كىچىكى بىچكۆلە دەبىنىت دەۋرۋەر دايكى خۇش دەۋىت، ئەم بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى ھەست دەكات كە خۇشى كەسىكى شايسىتەيە. بە ئاسانى دەتۈننىت بەسەر ئەو ناچارىيەي قىنۇسىيەكاندا زال بىيىت سەبارەت بە بەخشىن. ئىتر پىۋىست ناكات بەسەر ترسى ۋەرگرتنن زال بىيىت چۈنكە ئەمە لە دايكىيەۋە فىردەبىت. ئەگەر دايكى فىرى ئەم ھىكمەتە بوبىت ئەۋا منالەكە بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى لە رىگەي چاۋدېرىكەردن و باسكەردنى ھەستەكانى دايكىيەۋە فىرى دەبىت. ئەگەر دايكەكە كراۋە بىت بەرامبەر ۋەرگرتن، ئەۋا كاتە منالەكەش فىرى چۈنىتى ۋەرگرتن دەبىت.

ھەرچۈننىك بىت قىنۇسىيەكان نمونەيان نەبو، لەبەرئەۋە چەندىن ھەزار سال درىژەي كىشا تاكو توانيان ۋاز لەۋ بەخشىنە ناچارىيە بەيىنن. كاتىك كە وردە وردە دەيانىبىنى كەسانى دىكە شايسىتەي ۋەرگرتنن، بۇيان دەرگەۋە كە خۇشيان شايسىتەي ۋەرگرتنن. لە ساتىكى سىجراۋىدا مەرىخىيەكانىش بەم گۋاستنەۋەيەدا تىپەرىن و دەستيان كەرد بە دروستكەردنى كەشتى ئاسمانى.

ئامادەبۈنى قىنۇسىيەكە ھاۋكاتە لەگەل دەرگەۋەتنى مەرىخىيەكە

كاتىك ۋن بۇي دەرگەۋەيە بە راستى شايسىتەي خۇشۋىستەن، دەرگا بە روۋى پىۋادا

دەمكەتەۋە كە بەخشەكانى بۇ دەربخات. بەلام ئەگەر ژەكە دە سال ھاوسەرگىرى پەر
لە زىادەبەخشىنى پى بچىت تا بۇى دەربكەۋىت شايستەى زىاتەرە، ئەۋا ژەكە ھەز
دەمكات دەمگاگە دابخات و ئەۋ ھەلە بە پىاۋەكە نەدات. رەنگە ژەكە ھەستىكى بەم
جۈرەى ھەبىت: "من پىم بەخشىت بەلام تۆ پشتگوۋىت خستىم. تۆ فرسەتلىكى باشت
ھەبو. من شايستەى باشتىم. ناتوانم متمانەت پىبكەم. زۆر ماندوم، ھىچم نەماۋە
بىبەخشم. رىگەت پىنادەم ديسان ئازارم بەدەيت."

ھەمو جارىك، كە ئەم حالەتە دىتە پىشەۋە، من ژنان دۇنيا دەكەمەۋە كە پىۋىست
ناكات زىاتەر بىبەخشن بۇ ئەۋەى پەيۋەندىيەكى باشتىيان ھەبىت. لە راستىدا ئەگەر
كەمتر بىبەخشىت ئەۋ كاتە ھاۋبەشەكەى زىاتەر دەبەخشىت. كاتىك پىاۋ پىۋىستىيەكانى
ژن پشتگوۋى دەخات ۋەك ئەۋە ۋايە ھەردوكانىي نوستىن. كاتىك ژەكە لەخەۋ
ھەلدەستىت و پىۋىستىيەكانى بىردەكەۋىتەۋە، پىاۋەكەش لەخەۋ ھەلدەستىت و
دەبەۋىت زىاتىرى پىشكەش بكات.

كاتىك ژەكە لەخەۋ ھەلدەستىت و پىۋىستىيەكانى
بىردەكەۋىتەۋە، پىاۋەكەش لەخەۋ ھەلدەستىت و دەبەۋىت
زىاتىرى پىشكەش بكات.

بە شىۋەيەكى چاۋەرۋانكراۋ، ھاۋبەشەكەى لە حالەتە ناكاراىيەكە خەبەرى دەبىتەۋە
و بەراستى زۆر لەۋ گۇرۋانكارىيانە ئەنجام دەدات كە ئەم داۋاى لى دەكات. كاتىك ژەكە
چىتر زىاد لە پىۋىست نابەخشىت، لەبەرئەۋەى لە ناخى خۇيدا ھەست بە شايستەى
دەكات، پىاۋەكە لە ئەشكەۋتەكەى دىتە دەرەۋە و دەست دەكات بە دروستكردى كەشتى
ئاسمانى بۇ ئەۋەى ژەكە شادمان بكات. لە راستىدا ماۋەيەكى پىدەچىت تا پىاۋ فىرى
بەخشىنى زىاتەر دەبىت، بەلام ھەنگاۋە ھەرە گرنگەكە دەلىت پىاۋەكە دەزانىت ژەكەى
پشتگوۋى خستوۋە و بىرپارى داۋە بگۇرپىت.

ئەمە بە پىچەۋانەشەۋە راستە. بە گشتى كاتىك پىاۋ بۇى دەرەكەۋىت كە
ناشادمانە و خۇشەۋىستى و رۇمانسىيەتى زىاتىرى لە ژيانىدا دەۋىت، ژەكەى لەپەر دلى
خۇى دەكەتەۋە و دىسانەۋە پىاۋەكەى خۇشەۋىتەۋە. دىۋارەكانى لىكېرمنجان دەتۈنەۋە

و خوشەويستى دىتەوۋە ناو ژيانيان. ئەگەر پشتگوڭخستنى زۆر لە ژيانياندا ھەبو بىت، ئەوا ماوەيەكى پىدەچىت تا بە راستى ھەمو ليكپەنجانە كەلەكەبوو ھەكان چاكەدەبنەو، بەلام ھەر چاك دەبنەو. لە بەشى (۱۱)دا، ريگەي ئاسان و كوردەنى باس دەكەم بۆ چارەسەر كوردنى ليكپەنجانەكان.

زۆرجار، كاتىك ھاوبەشيك گۆرانی ئەرىنى دەكات، ئەوى دىكەشيان دەگۆرپىت. ئەم ھاوژەمانىيە چاوەروانكراو ەكەكە لە شتە سىجراو يەكانى ژيان. كاتىك خوڭندكارەكە ئامادەيە مامۇستاكە دەردەكەوڭت. كاتىك پرسىارەكە دەكرپت وەلامەكە دەبىنرپت. كاتىك بە راستى ئامادەي وەرگرتىن، ئەوۋى پىوڭستمان پىيەتى دىتە بەردەستمان. كاتىك فېنۇسىيەكان ئامادەي وەرگرتن بون، مەريخىيەكان ئامادەبون بۆ بەخشىن.

فېربوونى بەخشىن

قوڭترىن ترسى پياو ئەوۋەيە وەكو پىوڭست باش نەبىت يان شاڭستە نەبىت. پياو ئەم ترسەي بە فۆكەسكردنە سەر ھىز و شارەزايىيەكانى قەرەبو كردۆتەو. سەر كەوتن و دەستكەوت و كارايى گرىنگرىن شتن لە ژيانيدا. پىش ئەوۋى فېنۇسىيەكان بدۆزنەو، مەريخىيەكان ئەوۋەندە بايەخيان بە چۆنىتىيەكەيان دەدا كە ھەمو شتىك و ھەمو كەسىكى دىكەيان خستبوو ەلاو. كە پياو دەترسپت وا دەردەكەوڭت بايەخ بە ھىچ نادات.

قوڭترىن ترسى پياو ئەوۋەيە وەكو پىوڭست باش نەبىت يان شاڭستە نەبىت

وەك چۆن ژن لە وەرگرتن دەترسپت، پياوڭش لە بەخشىن دەترسپت. بەخشىن بە كەسانى دىكە بە لاي پياوۋە مەترسى شكست و راستكردنەو و نارەزامەندى لىدەكەوڭتەو، ئەم ئەنجامانە زۆر ناخوڭش چۈنكە لە ناخ و نەستيدا بىروباو پرىكى ھەلەي ھەيە كە دەلپت كەسىكە بە ئەندازەي پىوڭست باش نىيە. ئەم بىروباو پرىكە لە قۇناغى مندا ليدا دروستبوو و ھەر جارىك و ايزانىبىت كە چاوەروانى زياترى لىكراو، ئەم بىروباو پرىكە لە لا بەھىزتر بوو. ھەر كاتىك دەستكەوتەكانى لەبەرچا و نەگىراوبن يان بە كەم زانراون، لە نەستى خوڭدا ئەو بىروباو پرىكە دروست كردو ەكە ئەم كەسىكە

بە ئەندازەى پىۋىست باش نىيە.

ھەرۋەك چۆن ژنان لە ۋەرگرتن دەرترس، پىاۋان لە بەخشىن دەرترس

پىاۋ بە تايبەتى بەرامبەر بەم يىروباۋەرە ھەلەيە لاۋازە. ترسى شىكستەينان لە ناخيدا دروست دەبىت. دەيەۋىت بىبەخشىت بەلام لەۋە دەرترسىت شىكست بەينىت، بۆيە ھىچ ھەول نادات. ئەگەر گەرەتەرىن ترس بەلەيەۋە برىتى بىت لە بى توانايى، ئەۋا بە شىۋەيەكى سىروشتى ھەتا بۆى دەرگىت خۆى لە مەرترسى دوور دەخاتەۋە. سەيرەكە لەۋەدەيە، پىاۋ ئەگەر بە راستى بايەخ بدات، ترسى لە شىكست زىاتەر دەبىت ۋە بەمەش كەمەر دەبەخشىت. بۆ دوركەۋتەۋە لە شىكست، بەخششەكانى لەۋ كەسانە دەرگىتەۋە كە دەيەۋىت زىاتريان پىبەخشىت.

كاتىك پىاۋ گومانى ھەبىت، رەنگە بەۋە قەرەبوى بىكەتەۋە كە بايەخ بە كەس نەدات جگە لە خۆى. ۋەلامە ھەرە ئۆتۆماتىكىيەكەى بۆ بەرگرى لە خۆى برىتىيە لە "گوئى نادەمى". لەبەر ئەم ھۆيە، مەريخىيەكان رىگە بە خۆيان نادەن زىاد لە پىۋىست بايەخ ۋە ھەستيان بۆ كەسانى دىكە ھەبىت. لە رىگەى سەرگەۋتن ۋە بەھىزبونەۋە، مەريخىيەكان دۈچار بۆيان دەرگەۋت بە ئەندازەى پىۋىست باش بون ۋە دەيانتوانى لە بەخششدا سەرگەۋتوبن. ئىنجا قىنۋوسىيەكانيان دۆزىيەۋە.

ھەرچەندە مەريخىيەكان ھەمىشە ۋەكو پىۋىست باش بون، پرۆسەى سەلماندى ھىزبان ئامادەى كردن بۆ ھىكمەتى رىز لەخۇگرتنيان. لە رىگەى سەرگەۋتن ۋە پاشان ئاۋرپانەۋە بۆ رابردو، بۆيان دەرگەۋت ھەمو شىكستىكان پىۋىست بوۋە بۆ سەرگەۋتنى دۈاى. ھەمو ھەلەيەك ۋانەيەكى زۆر گرنگى فىركردون بۆ گەيشتن بە ئامانجەكانيان. بەم شىۋەيە بۆيان دەرگەۋت كە ھەمىشە بە ئەندازەى پىۋىست باش بون.

ھەلەكردن ئاسايىيە

يەكەم ھەنگاۋى پىاۋ بۆ فىربونى بەخشىنى زىاتەر ئەۋەيە كە بزانىت ئاسايىيە ھەلە بىكات ۋە ئاسايىيە شىكست بەينىت ۋە پىۋىست ناكات ھەمو ۋەلامەكانى لەلابىت. چىرۆكى ئەمۇ ژنەم لەبىرە كە سىكالاي ئەۋەى ھەبو ھاۋبەشەكەى ھەرگىز پابەند

نەبوو بە ھاوسەرگىرىيەو. بەلای ژنەكەو پياوۋەكە بە ئەندازەى ئەم بايەخى بە بەرامبەرەكەى نەدەدا. رۇژىك وتى زۆر دلخۇشە كە لەگەل ئەو پياوۋەدايە. ھەرچەندە ھەزاربون، ژنەكە دەيوست لەگەلدا بىت. رۇژى دواى ئەو پياوۋەكە داواى ھاوسەرگىرى لىكرد. پياوۋەكە پىيوستى بە قبولكردن و ھاندان بو تا ئەوۋى بزانىت بە ئەندازەى پىيوست باشە بۇ ئەو ژنە و ئەو كاتە ئىتر دەيتوانى بزانىت چەند بايەخ دەدات.

مەريخىيەكان پىيوستيان بە خوشەويستى ھەيە

وەك چۆن قىنۇسىيەكان ھەستيارن بەرامبەر بە قبولنەبونى پەراويز كەوتن كاتىك كە وەكو پىيوست بايەخيان پىنادرىت، پياوانىش بەرامبەر بەو ھەستيارن كە شكستيان ھىناو كاتىك ژن باسى كىشەكان دەكات. لەبەر ئەم ھۆكارەيە ھەندىك جار كەسى مەريخى گويگرتن زۆر سەختە بەلايەو. دەيەويت پالەوانى ژنەكە بىت. كاتىك ژنەكە بى ئومىدە يان نارەحتە بەھوى شتىكەو، پياوۋەكە بە شكستى دەزانىت. نارەحتەيەكە ترسە ھەرە قولەكەى پىشپاست دەكاتەو: پياويكە وەكو پىيوست باش نىيە. زۆر ژن ھەن لە ئىستادا نازان پياوان چەند لاوازن و چەندىش پىيوستيان بە خوشەويستىيە. خوشەويستى يارمەتى پياو دەدات ئاگاداربىت لەوۋى كە دەتوانىت خەلك ئاسودە بكات و پىيوستىيەكانيان تىربكات.

بەلای پياوۋە سەختە گوى لە ژنىك بگريت كە دلتنەگ و

بىنھىوايە، چونكە ئەمە ھەستى شكستى پىدەبەخشىت

ئەو كۆرە بەختەوۋەرى كە باوكى ديوە لە تىركردنى خواستەكانى دايكىدا سەرکەوتوبوۋە، كە گەورە دەبىت بە شىۋەيەك پەيوەندىيەكانى دروست دەكات كە جۆرە متمانەيەكى دەگمەنى ھەيە لەوۋى دەتوانىت ھاوبەشەكەى ئاسودە بكات. لە بەللىن ناترسىت چونكە دەزانىت دەتوانىت بىباتە سەر. ئەوۋەش دەزانىت ئەگەر نەيباتە سەر ھىشتا ھەر كەسىكى بەتوانايە و ھەر شايستەى خوشەويستى و نرخاندنە بەوۋى ھەولى تەواوى خۇى داوۋە. رەخنە لە خۇى ناگريت چونكە كە دەزانىت كەسىكى كاملى نىيە و ھەمىشەش ئەوپەرى ھەولى دەدات و ئەوپەرى ھەولەكەش بە ئەندازەى پىيوست باشە.

دەتوانىت سەبارمىت بە ھەلەكان داۋاي لىبوردن بىكەت چاۋەپرى لىبوردن
خۇشەۋىستى و نىرخاندن دەكات لەبەر ئەۋەى ئەۋپەرى ھەۋلى خۇى داۋە.

دەزانىت ھەمو كەسىك ھەلە دەكات. باۋكى بىنىۋە ھەلەى كىردوۋە و ھىشتا خۇى
خۇشۋىستوۋە. دايكى بىنىۋە كە سەرەپاي ھەمو ھەلەكانى باۋكى، خۇشى ۋىستوۋە ۋى
خۇشبوۋە. ھەستى بە متمانە و ھاندانەكانى دايكى كىردوۋە، ئەگەرچى ھەندىك جارىش
باۋكى بە ئاشكرا دايكى بى ئومىد كىردىت.

زۇر پىاۋ نەمۇنەيەكى سەرگەۋتويان نەبوۋە لە كاتى گەۋرەبۇنياندا. بەلاى ئەۋانەۋە،
خۇشەۋىستى و ھاۋسەرگىرى و ھەبۇنى خىزان بەقەدەر ئەۋە سەختن كە بەبى راھىنان
فەرۇكەى جامبۇ لى بخورن. رەنگە بتوانىت بىفرىت، بەلام دۇنيايە لەۋەى دەكەۋىتە
خوارەۋە. زەحمەتە بتوانىت لە فەرىن بەردەۋام بىت ئەگەر چەند جارىك فەرۇكەكەت
خستىتە خوارەۋە. يان ئەگەر باۋكتىت دىبىت فەرۇكەكەى خستۋتە خوارەۋە. بەبى
نامىلكەى راھىنانى پەيوەندىيەكان، بە ئاسانى تىدەگەيت بۇچى زۇر ژن و پىاۋ ۋاز لە
پەيوەندىيەكان دەھىنن.

قسه كردن به زمانى جياواز

كه مەريخى و فينۆسىيەكان يەكەمجار بە يەك گەيشتن، توشى زوربەى ئەو كيشانە بون كه ئىمە ئەمىرۆ لە پەيوەنديەكاندا توشيان دەبين. بەلام لەبەر ئەوەى دەيانزانى جياوازن، توانىيان ئەو كيشانە چارەسەر بکەن. يەكێك لە نهيئىيەكانى سەرکەوتنەكەيان پەيوەندى و گەياندى باش بو.

سەير لەوهدايە، ھۆكارى گەياندنە باشەگەيان جياوازی زمانى قسەکردنەيان بو. كه كيشەيان ھەبوايە، دەچونە لاى وەرگيرێك بۆ ئەوەى يارمەتىيان بدات. ھەموان دەيانزانى خەلكى مەريخ زمانى قسەکردنەيان لە خەلكى فينۆس جياوازه، بۆيە ئەگەر ناكۆكىيەك ھەبوايە دەستيان نەدەكرد بە ھوكمدان و شەركردن، لەبرى ئەوە قاموسى دەستەواژەكانيان دەردەھيئا بۆ ئەوەى بە تەواوى لە يەكترى تىبگەن. ئەگەر ئەوە سودى نەبوايە، دەچونە لاى وەرگيرێك يارمەتىيان بدات.

زمانى مەريخى و فينۆسىيەكان لە ھەمان كۆمەلە وشە
پيێك ھاتبو، بەلام چۆنيئى بەكارھيئەتيان ماناى جياوازی دەدان.

سەيرەكە لەوهدا بو، زمانى مەريخى و فينۆسىيەكان لە ھەمان كۆمەلە وشە پيێك ھاتبو، بەلام چۆنيئى بەكارھيئەتيان ماناى جياوازی دەدان. دەستەواژەكانيان ھەك يەك بو، بەلام ماناى جياوازيان ھەبو. زۆر ئاسان بو بە ھەلە قسەكانى يەكترى ليك بدەنەو. بۆيە ئەو كاتەى كيشەى پەيوەنديان ببوايە، وايان دادەنا كه ئەوە يەكێك بێت لە تىنەگەيشتنە چاوەروانكراوكان و بە دئيایىيەو بە ھاوكارىيەكى كەم لە يەكترى

تهدگمن. هينده متمانهيان به يهكترى ههبو وه هينده يهكتريان قبول دهکرد كه ئيمه
نيستا به دهگمن ههستی پي دهكهين.

دربړینی ههست و

دربړینی زانیاری

تهنانت ئیستاش پیویستمان به وهرگیر ههیه. پیاو و ژن به دهگمن ههمان
مه بهستیان ههیه ههرچه نده ههمان وشهش به کار بهین. بۆ نمونه، کاتیك ژن دهلیت
"وا ههست نه کهم ههرگیز گوئ ناگریت"، چاوه پروانی نهوه ناکات وشه (ههرگیز)
دهقاودهق به واتای وشهکه وهرگیریت. به کارهینانی وشه (ههرگیز) تهنیا ریگایه که بۆ
دربړینی نهو بیزاری یه ژنه که لهو ساته دا ههستی پي دهکات. ئه مه بۆ نهوه نیه
وهک زانیاری یه کی پشت به ستو به راستی یه کان وهرگیریت.

ژنان بۆ نهوهی به تهواوی ههسته کانیان دهر بېرن، زمانس شاعیرانه
دهخه نه گهر و شیوازی به راوردی بال و مه جازی و گشتان دن به کار دههین

ژنان بۆ نهوهی به تهواوی ههسته کانیان دهر بېرن، زمانس شاعیرانه وهر ده گرن و
شیوازی به راوردی بال و مه جازی و گشتان دن به کار دههین. پیاوان به هه له نه
دهسته واژانه دهقاودهق به واتای وشهکه وهر ده گرن. پیاوان له بهر نهوهی به هه له له
مه بهستی ماناکه تی دهگمن، به گشتی به شیوه یه کی خراپ کار دانه وهی به رامبه
دهنوینین. له خسته که ی خوار مهو دا ده سکالا خراونه ته روو که ئاسانه به هه له لیان
تی بگن و ههروه ها چۆنی تی کار دانه وه خراپه که ی پیاویش دهر خراوه :

نهو سکالا باوانه ی به هه له تی گه یشتن لیان ئاسانه

پیاوان بهم شیوه یه کار دانه وه دهنوین
"وانی یه. ههفته ی پيشو چوینه دهر وه."
"دنیام هه ندیک کهس بایه خت پي دهدهن."
"وانی یه. نهوه ندهش بی توانا نیت."

ژنان شتیکی له مجوره دهلین
"ههرگیز نه چوینه ته دهر وه."
"هه موان پشتگویم دهخه ن."
"زور ماندوم، ناتوانم هیج بکه م."

"دهمه ویت هه مو شتیك له بیربکه م." "ئه گهر هزت له کاره کهت نیه وازهینه."
 "ماله که هه میشه بلاوه." "هه میشه بلاو نیه."
 "کهس گویم ئی ناگیریت." "ئه وه تا من گویت ئی ده گرم."
 "خه تای هه مو شتیکه." "خه تای منه؟"
 "چیتر خوشت ناویم." "به دئیاییه وه خوشم ده ویت. ئه ی بۆ له گه لئدام."
 "هه میشه په له په لانه." "وا نیه. روژی ههینی پشو ده دهین."
 "پیو یستیم به رۆمانسیه تی زیاتره." "گوایه من رۆمانسی نیم؟"

بزانه چۆن وهرگیرانی ده قه وده قی "وشه یی" قسه گانی ژن پیاو ده که توشی هه له ده کات چونکه پیاو خوی قسه گانی وه ک ریگای دهر برپینی راستی و زانیاری به کار ده یینیت. ده شبینین چۆن وه لامی پیاو ده که رهنگه مشتومری ئی بکه ویت هه وه. گه یاندنی نارون و ناخوشه ویست بریتی په له گه وره ترین گیشه ی په یوه ندییه کان. سکالای پله یه کی ژنان له په یوه ندییه کاند ئه مه یه: "هه ست ده که م گویم ئی ناگیریت." ته نانه ت ئه م سکالایه ش به هه له ئی تی ده گهن و به هه له لیکی ده ده نه وه!

سکالای پله یه کی ژنان له په یوه ندییه کاند ئه مه یه:

"هه ست ده که م گویم ئی ناگیریت."

ته نانه ت ئه م سکالایه ش به هه له ئی تی ده گهن و به هه له لیکی ده ده نه وه!

وهرگیرانی وشه یی ده سته واژه ی "هه ست ده که م گویم ئی ناگیریت." وا له پیاو ده کات ره تی بکاته وه و له گه ل ژنه که دا له سه ر ئه م قسه یه بکه ویت هه مشتومره وه. پیاو وا ده زانیت ئه گهر بتوانیت قسه گانی ژنه که دوباره بکاته وه مانای وایه گوئی ئی گرتو وه. وهرگیرانی قسه ی ژنه که ده لیت "هه ست ده که م گویم لئنا گیریت" بۆ ئه وه ی که پیاو به ته وای لیکی بداته وه ئه مه یه: "وا هه ست ده که م که تو له مه به سته کانم تی ناگه ییت یاخود به لات هه وه گرنگ نین. ئایا ده توانیت بۆم به سه لینیت که بایه خ به قسه کانم ده ده ییت؟"

ئه گهر پیاو به راستی له سکالای ژنه که تی بگات که متر ده که ویت هه مشتومره وه و

د متوانيت کاردانه وهی ئهرینی دیکه بنوینیت. کاتیک ژن و پیاو له سهر لیواری
مشتومرېن، به گشتی به هه له له یه کتر تئ دهگن. له م کاتانه دا، زور گرنگه دوباره بیر
له فسه که بکه نه وه یان وهری بگپر نه وه.

له بهر نه وهی زور بهی پیاو تئ ناگن ژنان ههسته گانیان به شیوه یه کی جیاواز
د مردمېر، نه وا خراب حوکم ددهن یاخود ههستی هاو به شه که یان پوچه ل ده که نه وه.
نهمه مشتومرې لئ ده که ویتنه وه. مهریخی یه کونه کان له ریگهی تیگه یشتنی راست و
دروسته وه فیرو نه وه بون چوون خو یان له زور مشتومر بپاریزن. هه رکاتیک گو یگرتن
نارازی بونی لئ بکه وتایه وه، سودیان له قاموسی دهسته واژه فینوس / مهریخی یه کان
و مردمگرت بو لیکدانه وهی راست و دروستی قسه کان.

کاتیک فینوس یه کان قسه دهگن

نهم به شه چهند نمونه یه که له خوده گریت که له قاموسه ونبوو ه که ی دهسته واژه ی
فینوس / مهریخی یه وه وهرگیراون. ههریه که له و (ده) سکالایه ی له سهر وه باس مان کردن
وهرگیراون بو نه وهی پیاو بتوانیت له مانا و مه بهسته راسته قینه گهیان تئ بگات. ههر
وهرگیرانیکش ئامازه یه کی تیدایه به وهی ژنه که چ کاردانه وه یه کت لئ ده خوازیت.
ده بینیت، که فینوس یه که بیزار ده بیت نه که ته نیا گشتاندن و شتی له وجوره
به کار ده بینیت، به لکو داوای پشتگیری یه کی تایه تیش ده کات. نه و به راسته وخو داوای
پشتگیری یه که ناکات چونکه له سهر هه ساره ی فینوس هه موان ده زانن که نه و زمانه
دراماتیکی یه ئامازه به داخوازی یه کی تایه ت ده کات.

له ههر یه کیک له وهرگیرانه کاندان نه و داخوازی یه نه ینی یه ی پشتگیری ده خریتته رو.
نه گهر پیاو گوئ له ژن بگریت نه و داخوازی یه ناراسته وخویه ش ده ناسیتته وه و به یی
نه وه کاردانه وهی ده بیت، نه و کاته ش به راستی هه ست ده کات گوئی لئ گیراوه و
که سیکی خوشه ویسته.

قاموسی دهسته واژه ی فینوس / مهریخی

"نیمه ههرگیز ناچینه دمره وه" که ده یکه ین به زمانی مهریخی مانا که ی به م
شیوه یه "حه ز نه که م بچینه دمره وه و بیکه وه شتیک بکه ین. هه میشه کاتیک خوش
به سهر ده به ین و حه ز ده که م له گه لئا بم. ده لئ ی چی؟ ده مه یته دمره وه بو نانی ئیواره؟

چەند رۇژىك دەبىت نە چوۋىن.

بەبى ئەم وەرگىپرانە، كاتىك ژن دەلىت "ھەرگىز ناچىنە دەرەو" رەنگە پىاۋەكە بەم شىۋەيە بىتە بەرگۈى "ئەركى خۆت جىبەجى ناكەيت. دەرەكەوت چەند بى ھىۋات كىردىم. زۆر دەمىكە ھىچ شىتىكىمان پىكەۋە ئەنجام نەداۋە چۈنكە تەمبەلىت، نا رۇمانسىت و بىزاركەرىت."

"ھەموان پىشتگۈيم دەخەن" كە بىكرىت بە زىمانى مەرىخى ماناكەى بەم جۆرەيە "ئەمپۇ ھەست دەكەم پىشتگۈى خراوم و پىم نازان. وا ھەست دەكەم كەس نامبىنىت. بە دىئىيىيەۋە دەزانم ھەندىك كەس دەمبىن، بەلام لەۋە ناچىت بايەخم پى بدەن. وابزانم لەۋەش بى ھىۋام كە ماۋەيەكە تۆش زۆر سەرقالىت. بە راستى ماندوۋىتتەكەت دەنرخىنم و ھەندىك جار وا ھەست ئەكەم بەلاى تۆۋە گىرنگ نىم. لەۋە دەترسم كارەكەت لە من زىاتىر بە لاۋە گىرنگ بىت. دەتوانىت باۋەشىكىم پىدا بىكەيت و پىم بلىت من كەسىكى چەند تايبەتم بەلاى تۆۋە؟"

بەبى ئەم وەرگىپرانە، كاتىك ژن دەلىت "ھەموان پىشتگۈيم دەخەن"، رەنگە پىاۋەكە واتىبگات كە "من زۆر نارەحەتم. ئەۋ بايەخم پىنادرىت كە پىۋىستىم پىيەتى. ھەمو شتىك بە تەۋاۋى بىسودە. تەنانەت تۆش نامبىنىت بە مەرجىك تۆ ئەۋ كەسەيت كە بە حساب دەبىت خۆشت بۈيىم. دەبى شەرم بىكەيت. تۆ زۆر بى ھەستىت. من ھەرگىز بەم جۆرە پىشتگۈيت ناخەم."

"زۆر ماندوم، ناتوانم ھىچ بىكەم" بىكەيت بە زىمانى مەرىخى واتە "ئەمپۇ كارى زۆرم كىردۈۋە. بە راستى پىش ئەۋە شتى دىكە بىكەم پىۋىستىم بە پىشۈۋە. زۆر بەختەۋەرم كە خەمخۇرىكە ۋەك تۆم ھەيە. دەتوانىت باۋەشىكىم پىدا بىكەيت و دىئىيام بىكەيتەۋە كە كارى باش دەكەم و شايستەى ئەۋەم بىرىك پىشۈ بدەم؟"

بەبى ئەم وەرگىپرانە، كاتىك ژن دەلىت "زۆر ماندوم، ناتوانم ھىچ بىكەم" پىاۋ رەنگە بەم جۆرە لە قسەكە بگات "من ھەمو كارىك دەكەم و تۆش ھىچ ناكەيت. پىۋىستە كارى زۆرتىر بىكەيت. من ناتوانم ھەمو كارەكان بىكەم. ھەست دەكەم زۆر بى ھىۋام. من پىاۋىكى راستەقىنەم دەۋىت لەگەلى بىزىم. ھەلباردىنى تۆ ھەلەيەكى گەۋرە بو كىردىم." "دەمەۋىت ھەمو شتىك لەبىر بىكەم." بە زىمانى مەرىخى واتە "دەمەۋىت ئەۋە بزانىت كە من كارەكەم و ژيانى خۆم خۆشەۋىت. بەلام ئەمپۇ زۆر ماندوم. دەمەۋىت

كارىك بىكەم كە بە راستى پشوم بىداتى پىش ئەۋەدى جارىكى دىكە بەرپرسيارىتى
ھەنگرمەۋە. ئايا لىم دەپرسىت جى بوۋە؟ و دوايش بەبى خستنه روى چارەسەر بە
شۈمبەكى دىسوزانە گويم لى دەگرىت؟ تەنیا دەمەۋىت ھەست بەۋە بىكەم كە تىدەگەيت
چەند فشارم لەسەرە. ئەمە وام لى دەكات زۇر ئاسودە تر بىم. يارمەتىم دەدات پشو
بىدەم. سبەينى دەجمەۋە بە لاي ئىش و كارەكانمەۋە.

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كاتىك ژن دەلىت "دەمەۋىت ھەمۇ شتىك فەرامۇش بىكەم"
رەنگە بەمچۆرە بىگاتە بەر گوئى پياۋەكە "منىش يەك كۆمەل شت ھەيە كە پىۋىستە
نەنجاميان بىدەم و ھەزم لىيان نىيە. من زۇر نارەھەتم بە تۆ و بەم پەيۋەندىيە
نىوانمان. پىۋىستەم بە ھاۋبەشىكى باشترە كە ژيانم زياتر بۆ دەستەبەر بىكات. تۆ زۇر
خراپىت لەمەدا.

"ئەم مائە ھەمىشە بىلۋە" كە ۋەرىبگىرپىتە سەر زمانى مەرىخى واتە "ئەمپۇ ھەز
دەكەم پشو بىدەم بەلام مائەكە بىلۋە. بىزارم و پىۋىستەم بە پشۋە. ھىوادارم چاۋەپروانى
ئەۋەم لى نەكەيت ھەمۇ پاك بىكەمەۋە. ئايا تۆش رات وايە كە مائەكە بىلۋە و ئىنجا لە
بەشىكى كارەكەدا يارمەتىم دەدەيت؟"

بەبى ئەم ۋەرگىرپانە، كاتىك ژن دەلىت "ئەم مائە ھەمىشە بىلۋە" پياۋەكە رەنگە
بەم شىۋەيە بىبىستىت "ئەم مائە بەھۋى تۆۋە بىلۋە. ھەرچى يەكەم لەدەست بىت
نەنجامى دەدەم بۆ ئەۋە پاك بىبىتەۋە، بەلام پىش ئەۋە تەۋاۋ بىم دىسانەۋە ھەمۇ
بىلۋە دەكەيتەۋە. تۆ زۇر لەشت قورسە و نامەۋىت لەگەلت بژىم ئەگەر نەگۈرپىت. يان
پاكى بىكەرەۋە يان بىرۇ."

"چىتر كەس گويم لى ناگرىت" بە زمانى مەرىخى واتە "دەترسم بىزارت بىكەم.
دەترسم چىتر بەلای تۆۋە سەرنجراگىش نەبەم. ئەمپۇ زۇر ھەستىار بوم. ئايا كەمىك
سەرنجى تايىبەتم پى دەبەخشىت؟ زۇرم پىخۇش دەبىت. رۇژىكى سەختەم ھەبۋە و وا
ھەست دەكەم كەس نامادە نىيە گوئى بۆ قسەكانم بىگرىت."

"ئايا گويم لى دەگرىت و بەردەۋام پىرسىارى خەمخۇرانەم لى دەپرسىت بۆ نەمۇنە :
نەمپۇ جى رويدا. جى دىكە؟ ھەستت چۆن بو؟ چىت وىست؟ ج ھەستىكى دىكەت
ھەبو؟ ھەروەھا لە رىگەي دەرپىنى بايەخ پىدان و پى زانىن و دىنیاكەرەۋە پىشتىگرىم

بىكەو بۇ نەمۇنە پىنەم بىلەن، زىياتىرم پىنەم بىلەن، يان، راستە، ياخود، دەزانەم، دەلىنى چى، يان تەنیا گوپەم لى بىگرە و جار جار كە وەستام بەشىك لەم دەنگە دۇنياكەرەوانە بەكاربەينە (ئۆھ)، (ئەم)، (ئەھھا) و (ئەم). " (تېبىنى : مەرىخىيەكان پىش ئەوۋى بىگەنە ھەسارەى فېنۇس ھەرگىز ئەم دەنگانەيان نەبىستىبو).

ئەگەر ئەم وەرگىرانە نەبىت ئەوا كە ژن دەلىت "چىتر كەس گوپەم لى ناگرىت" رەنگە پىاۋەكە بەم شىۋەيە بىبىستىت "من سەرنجى خۇم دىتى بەلام تۇ گوپەم لى ناگرىت. تۇ راھاتوۋىت. بویت بە كەسىك كە لىت ماندوو دەبىم. من كەسىكى خۇش و سەرنجراكىش دەۋىت و بە دۇنيايىيەۋە تۇ ئەو كەسە نىت. تۇ بى ھىۋات كىردوم. تۇ خۇپەرست و كەمتەرخەم و خراپىت."

"ھىچ شتىك كار ناكات" وەرگىرانە مەرىخىيەكەى برىتىيە لە "ئەمپۇ زۇر ماندوم و زۇر سوپاسگوزارم كە دەتوانم ھەستەكانەت لەلا باس بىكەم. ئەم دەرپرېنە زۇر يارمەتىم دەدات ئاسودەبىم. ئەمپۇ لەۋە دەچىت ھەرچىيەك بىكەم سەرنەگرىت. دەزانەم ۋانىيە، بەلام بە دۇنيايىيەۋە كاتىك بەو ھەمو كارانەى دەبى ئەنجاميان بدەم ماندوو دەبىم ئەو ھەستەم لەلا دروست دەبىت. ئايا باۋەشىكەم پىدا دەكەيت و ستايشى كارەكەم دەكەيت. بە دۇنيايىيەۋە ھەستىكى خۇشەم پىدەبەخشىت."

بەبى ئەم وەرگىرانە، كاتىك ژن دەلىت "ھىچ شتىك كارناكات" پىاۋ رەنگە بەم جۇرە تىبگات "ھەرگىز كارىكى باش ناكەيت. ناتوانم مەمانەت پىبىكەم. ئەگەر بە قەسە تۇم نەكرادىيە توشى ئەم كىشەيە نەدەبوم. پىاۋى دىكە شتەكان چارەسەر دەكەن بەلام تۇ خراپىترىان دەكەيت."

"چىتر خۇشت ناۋىم" بە زىمانى مەرىخى ماناى ۋايە "ئەمپۇ ۋا ھەست دەكەم تۇ خۇشت ناۋىم. لەۋە دەترسەم من تۇم دورخستىبىتەۋە. دەزانەم تۇ بە راستى خۇشت دەۋىم، زۇرم بۇ دەكەيت. ئەمپۇ تۇزىك ھەست بە نادۇنيايى دەكەم. ئايا تۇ دۇنيام دەكەيتەۋە لە خۇشەۋىستىيەكەت و ئەو سى ۋشە سىجراۋىيەم پىدەلىت، من تۇم خۇشەۋىت. ھەمو جارىك كە ۋام پى دەلىت ھەستىكى زۇر خۇشەم بۇ دروست دەبىت."

بەبى ئەم وەرگىرانە، كاتىك ژن دەلىت "چىتر خۇشت ناۋىم" رەنگە پىاۋەكە بەم جۇرە بىتە بەر گوۋى "من باشتىن ساتەكانى ژيانى خۇم پىبەخشىت، تۇش ھىچىت

بىنەبەخسىم. تۆبەگارتەينام. تۆكەسىكى خۇپەرست و سارد و سرپىت. تۆچىت بويت
نەنجامى دەدەيت لەبەر خوت و تەنيا خوتت لەلا گىرنگە. گوئ بەكەسى دىكە نادەيت.
بى ئەقلى بوم تۆم خۇشويست. ئىستا ھىچم نەماوہ.

"ھەمىشە پەلەپەلمانە" بە زمانى مەرىخى ماناكەى بەم شىۋەيە "ئەمپۇ ھەست بە
پەلەپەل دەكەم. من ھەزم لە پەلەپەل نىيە. خۇزگە ژيانمان ئەوۋەندە پەلەپەلى تبا
نەبوايە. دىزانم خەتاي كەس نىيە و بە دلىيايىيەوۋە گلەيى لە تۆ ناكەم. دىزانم تۆ
ئەوۋەرى ھەولت دەدەيت بمانگەيەنيتە شوينەكە و بە راستى پىدەزانم."

"ئاي تۆش رات وانىيە، سەختە ئەگەر ھەمىشە پەلەپەلدا بىن. منىش ھەزم لى
نىيە ھەمىشە پەلەپەل بىكەين."

بەبى ئەم وەرگىرپانە، كاتىك ژن دەلىت "ھەمىشە لە پەلەپەلداين" رەنگە پياوۋەكە
بەم جۆرە بىيىستىت "تۆ ھەست بە بەرپىرسيارىتى ناكەيت. ھەمىشە چاۋەروان
دەكەيت تا خولەكى كۆتايى ئىنجا كارەكە دەكەيت. ھەرگىز لەگەل تۆدا دلخۇش نىم
ھەمىشە پەلەپەلمانە بۆ ئەوۋە دوانەكەوين. ھەر جارىك لەگەل تۆدا بىم شتەكە تىك
دەدەيت. كە لەگەل تۆدا نەبىم زۆر دلخۇشترم."

"پىۋىستەم بە رۇمانسىيەتى زىاترە." بە زمانى مەرىخى واتە "ئازىزەكەم، ئەم ماۋەيە
زۆر بە سەختى كاردەكەيت. با ماۋەيەك بۆ خۇمان تەرخان بىكەين. ھەز دەكەم بتوانىن
پىكەوۋە پشۇ بەدىن بەبى مىندالەكان و دور لە ھەمو گوشارىك. تۆ زۆر رۇمانسىت. ئاي
لەم ماۋەيەدا بە جەپكىك گول غافلگىرم دەكەيت و دەمبەيتە دەرەوۋە بۆ ژوانىك؟ زۆر
ھەز لە كەشكى رۇمانسىيە."

بەبى ئەم وەرگىرپانە، كاتىك ژن دەلىت "من پىۋىستەم بە رۇمانسىيەتى زىاترە"
رەنگە پياوۋەكە بەم شىۋەيە بىيىستىت "چىتر ئاسودەم ناكەيت. من سەرنجىت راناكىشم.
لە روى رۇمانسىيەوۋە زۆر نەشارمزايت. ھەرگىز بە راستى ئاسودەت نەكردوم. خۇزگە
وۋەكو ئەو پياۋانە دىكە بويتايە كە دەيانناسم."

پياۋ ئەگەر چەند سالىك ئەم قاموسە بەكاربەينىت، ئىتر پىۋىست ناكات ھەر جارىك
ھەستى بە گلەيى يان رەخنە كرد قاموسەكە ھەلبىگىرئەوۋە. ئىتر وردە وردە لە چۈننىتى
بىر و ھەستى ژن تىدەگات. فىرى ئەوۋە دەبىت كە دەستەواژەى دراماتىكى لەم چەشنە

نابیت به مانای دههاودهق وشه لیك بدرینهوه. نه مانه تهنیا نهو ریگهیهن که ژنان باشر ههستهکانی خویانی پی‌درددبرن. نه مه نهو شیوازهیه که له‌سهر فینؤس په‌یردو دهکراو مەریخی‌یه‌کانیش پیویسته له‌یادیان بیت.

کاتیك مەریخی‌یه‌کان قسه ناکه‌ن

یه‌کیک له ته‌حه‌دا گه‌وره‌کانی به‌رده‌م پیاو نه‌وه‌یه که به چاکی له‌و هه‌ستانه‌ی ژن تی‌بگات که ده‌ریانده‌بریت و پشتگیریان بکات. گه‌وره‌ترین کیشه‌ش بو ژن نه‌وه‌یه که به راستی له‌و هه‌ستانه‌ی پیاو تی‌بگات که ده‌ریاننا‌بریت و پشتگیریان بکات. ژنان زۆر به ناسانی بی‌ده‌نگی به هه‌له لیك ده‌ده‌نه‌وه.

گه‌وره‌ترین کیشه‌ش بو ژن نه‌وه‌یه که به راستی له‌و هه‌ستانه‌ی پیاو تی‌بگات که ده‌ریاننا‌بریت و پشتگیریان بکات.

زۆرجار پیاو له‌پر په‌یقین ده‌وه‌ستینیت و بیده‌نگ ده‌بیت. شتی وا له‌سهر هه‌ساره‌ی فینؤس هه‌رگیز روی نه‌داوه. له سه‌ره‌تا‌دا ژن وا ده‌زانیت پیاوه‌که نابسته. وا ده‌زانیت پیاوه‌که گوئی له قسه‌کانی نی‌یه بو‌یه وه‌لامی ناداته‌وه.

ده‌بینیت ژن و پیاو به دوو شیوه‌ی زۆر جیاواز بیر ده‌که‌نه‌وه و زانیاری‌یه‌کان لیک‌ده‌مه‌نه‌وه. ژن به ده‌نگی به‌رز بیر ده‌کاته‌وه و نه‌نجامی لیک‌دانه‌وه‌کانی ناخی خوی بو گوێگره بایه‌خپنده‌ره‌که‌ی باس ده‌کات. ته‌نانه‌ت نه‌م‌پ‌و‌یش، ژن له ریگه‌ی قسه‌کردنه‌وه بو‌ی ده‌رده‌که‌ویت که مه‌به‌ستیتی چی بلیت. نه‌م پرۆسه‌یه‌ی نازادکردنی بیرکردنه‌وه و ده‌برینیان به ده‌نگی به‌رز یارمه‌تی ژن ده‌دات بگه‌رپته‌وه بو غه‌ریزه‌ی خوی. نه‌م پرۆسه‌یه به ته‌واوی ناساییه و هه‌ندیک جار پیویستیشه.

به‌لام پیاوان به شیوه‌یه‌کی زۆر جیاواز زانیاری‌یه‌کان لیك ده‌ده‌نه‌وه. پیش نه‌وه‌ی قسه بکه‌ن یان کاردانه‌وه بنوینن، به بی‌ده‌نگی بیرده‌که‌نه‌وه و بیر له‌و شتانه ده‌که‌نه‌وه که پیشتر بیستویانه، یاخود نه‌زمونیان کردووه. له ناوه‌وه و به بی‌ده‌نگی چاکترین یاخود سودبه‌خستین کاردانه‌وه ده‌دۆزنه‌وه. سه‌ره‌تا له ناوه‌وه‌ی خویاندا پیک‌ی‌ده‌هینن پاشان ده‌ریده‌برن. ره‌نگه نه‌م پرۆسه‌یه له چه‌ند خوله‌کی‌که‌وه تا چه‌ند کاتر‌می‌ریکی

بىيجىت. جا بۇ ئەۋەدى بابەتەكە زياتر سەر لە ژنان بشيويىت، ئەگەر پياۋ بە ئەندازەى پىويست زانىارى لەلا نەبىت بۇ ئەۋەدى ۋەلامىكى بۇ دروست بىكات، رەنگە ھەر ۋەلام نەداتەۋە.

ژن پىويستى بەۋەيە تىبگات كە كاتىك پياۋ بىدەنگە ماناى ئەۋەيە دەيەۋىت بىت "ھىشتا نازانم چى بىت، بەلام خەرىكم بىرى لىدەكەمەۋە." بەلام لەبرى ئەۋە ژن ئەمە دەبىستىت: "من ۋەلامت نادەمەۋە لەبەر ئەۋەدى گویت پىنادەم و بە نىازم پشتگویت بىخەم. ئەۋەدى تۆ وتت بايەخى نىيە، لەبەر ئەۋە ۋەلامت نادەمەۋە."

كاردانەۋەى ژن بۇ ئەم بىدەنگىيە چىيە؟

ژنان لىكدانەۋەى ھەلە بۇ بىدەنگى پياۋ دەكەن. بەپىي ھەستى ئەو رۆزەى، ژن خراپترىن لىكدانەۋە بۇ بىدەنگى پياۋەكە دەكات، "رقى لىمە، خوشى ناۋىم، تا ھەتايە بەجىم دەھىللىت." ئەمە دواتر رەنگە ترسە ھەرە قولەكەى بىجوللىت كە دەللىت "لەۋە دەترسم ئەگەر ئەم كەسە رەتم بىكاتەۋە، ئىتر ھەرگىز كەسى دىكە خوشى ناۋىم. من شاىستەى خوشويستىن نىم."

بىدەنگى پياۋ، زۆر ئاسانە ۋا لە ژن بىكات بىر لە خراپترىن ئەگەر بىكاتەۋە چۈنكە ژن خۇى تەنيا لەو كاتانەدا بىدەنگە كە ئەو شتەى دەيەۋىت بىللىت نازار بەخشە ياخۇد نايەۋىت قسەكە دەربىرپىت لەبەر ئەۋەدى چىتر متمانەى بەو كەسانە نەماۋە ۋ نايەۋىت ھىچى لەگەلدا دابمەزىنلىت. بۇيە سەير نىيە كە كاتىك پياۋ بىدەنگ دەبىت ژن ھەست بە نادلىياى دەكات!

بىدەنگى پياۋ، زۆر ئاسانە ژن ۋا بىكات بىر

لە خراپترىن ئەگەر بىكاتەۋە

كە ژنىك گوى لە ژنىكى دىكە دەگرىت، بە بەردەۋامى قسەكەرەكە لەۋە دلىيا دەكاتەۋە كە ئەم بايەخى پىدەدات. بە شىۋەيەكى غەرىزەيى، كاتىك قسەكەرەكە دەۋەستىت، گوڭرە مېنەكە لە رىگەى ۋەلامى دلىياكەرەۋەى ۋەك "ئۆ، ئەم، ئەھ، ئەھا ۋ ھەم" ۋە دلىياى دەكاتەۋە.

بەبى ئەم وەلامە دۇنياكەرەوانە، بېدەنگى پىاۋ رەنگە زۆر جىگەى مەترسى بىت. بە تىگەيشتن لە ئەشكەوتەكەى پىاۋ، ژن دەتوانىت فىرى ئەوۋە بىت بېدەنگى پىاۋەكە بەراستى لىك بداتەوۋە و وەلامى گونجاۋى بۆى ھەبىت.

تىگەيشتن لە ئەشكەوت

ژنان پىۋىستە زۆر شت لەبارەى پىاۋانەوۋە فىرىبن ئىنجا پەيوەندىيەكەيان بە راستى ئاسودەپىيان پىدەبەخشىت. ژن دەبىت فىرىبىت كاتىك پىاۋ بىزارە ياخود نىگەرانە بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى واز لە قەسە كەردن دەھىنىت و دەچىتەوۋە ناو "ئەشكەوتەكەى" خۆى بۆ ئەوۋەى چارەسەرى كىشەگانى بىكات. ژن پىۋىستى بەوۋەيە فىرىبىت كەس رىگەى پىنادرىت بچىتە ئەو ئەشكەوتەوۋە، تەنانەت ھاۋرئى ھەرە نىكەكەى پىاۋەكەش. لەسەر ھەسارەى مەرىخ بەم شىۋەيە بوۋە. ژنان پىۋىستە نەترسن لەوۋەى ئاخۇچ شتىكى زۆر ھەلەيان ئەنجام داۋە. پىۋىستە وردە وردە فىرىبن ئەگەر رىگە بە پىاۋان بىدەن بچنە ئەشكەوتەگانىانەوۋە، پاش ماۋەيەك دىنەوۋە دەرى و ھەمو شتىك ئاساىى دەبىتەوۋە.

ئەم وانەيە بۆ ژنان قورسە چونكە لەسەر ھەسارەى فىنۇس، يەككە لە ياسا ئالتونىيەگان ئەوۋە بو ھەرگىز لەكاتى بىزارى ھاۋرىكەتدا بەجىى مەھىلە. وا دەزانن شتىكى جوان نىيە ئەگەر مەرىخىيە خۆشەويستەكەت بە بىزارى بەجىى بەھلىت. لەبەر ئەوۋەى ئەو پىاۋە جىى بايەخىتى، ژنەكە دەيەۋىت بچىتە ئەشكەوتەكەيەوۋە و پىشنىارى يارمەتى بۆ دەربىرىت.

ھەرودەھا زۆر جارىش بە ھەلە وا دەزانىت ئەگەر بتوانىت پىرسىارى زۆرى لىبكات سەبارەت بە جۆنىتى ھەستەردىنى و بە باش گوئى لى گرتن دەتوانىت پىاۋەكە ئاسودە بىكات. بە پىچەوانەشەوۋە ئەمە مەرىخىيەگان بىزارتر دەكات. ژن بە شىۋەى غەرىزەيى دەيەۋىت يارمەتى پىاۋەكە بدات بەو شىۋەيەى كە خۆى دەيەۋىت يارمەتى بدرىت. مەبەستەگانى ژنەكە باشن بەلام ئەنجامەكەى نەرىنىيە.

ژن و پىاۋ ھەردوگان پىۋىستە بەو شىۋەيەى كە خۇيان پەسەندى دەگەن يارمەتى رەگەزى بەرامبەر نەدەن و فىرى جىاۋازىيەگانى بىر كەردنەوۋە و ھەستەردىنى و كاردانەوۋەى ھاۋبەشەكەيان بىن.

بۇچى پىاوان دەچنە ئەشكە وتەكانيانەو؟

پىاوان لەبەر كۆمەلە ھۆكارىك دەچنە ئەشكە وتەكانيانەو ياخود بىدەنگ دەپ،

لەوانە :

۱. پىاومكە پىويستى بەۋىيە بىر لە كىشەيەك بىكاتەو و چارەسەرىكى كىردەنى بۇ

ئەو كىشەيە بدۇزىتەو.

۲. پىاومكە ھىچ ۋەلامىكى بۇ ئەو پىرسىار و كىشەيە نىيە. پىاۋ ھەرگىز بىرى لەو

نەكردۋتەو بىلىت "سەيرە، ھىچ ۋەلامىكىم پىن نىيە. پىويستە بىجە

ئەشكە وتەكەمەو و ۋەلامىكى بدۇزىمەو." كە پىاۋ بىدەنگ دەپىت، پىاۋدىكى

دىكە دىزانن ئەم بەدۋاى ۋەلامدا دەگەرپىت.

۳. پىاۋ كە بىزار و نىگەرەنە پىويستى بە تەنبايىيە بۇ ئەۋدى بىتەو سەر خۇى و

دووبارە كۆنرۋلى خۇى بدۇزىتەو. نايەۋىت ھىچ شتىك بىلىت يان ھىچ كارىك

بىكات كە دۋاى پەشىمان بىتەو.

۴. پىاومكە پىويستى بەۋىيە خۇى بدۇزىتەو. ئەم ھۆكارى جۋاردەمە لەو كاتاندا

زۆر گىرگە كە پىاومكە عاشقە. ھەندىك جار پىاۋان خۇيان ون دىكەن و خۇيان

لەبىر دىكەن. ھەست بەۋە دىكەن كە ھۆگىبونى زىاد لە پىويست تۋانكاڭيان

لەندىت. پىويستىان بەۋىيە ناستى نىزىك بۈنەۋدىكەيان رىك بىخەن. ھەر كاتىك

زىاد لە پىويست نىزىكبۈنەۋدى، زىنگى ناگادار كىرەۋدىكە لى دىدات و رودىكەنەۋدى

ئەشكە وتەكانيان. لە نەجامدا نىۋى دىبىنەۋدى و جارىكى دىكە ھىز و

خۇشەۋىستىيەكەيان بە دىست دىبىنەۋدى.

بۇچى ژنان قسە دىكەن؟

ژن لەبەر كۆمەلە ھۆكارىك قسە دىكات. ھەندىك جار ژن لەبەر ھەمان ئەو ھۆكارە

قسە دىكات كە پىاۋ بە ھۈيەۋ بىدەنگ دەپىت. ئەمەى خۋاردود جۋار ھۆكارى باۋى

قسە كىرەنە لاي ژنان :

۱. بۇگەيانىدن ياخود كۆكىرەۋدى زانىبارى. "ئەمە بە گىستى تاكە ھۆكارى

قسە كىرەنى پىاۋە."

۲. بۇگەرەن و دۋىنەۋدى مەبەستە سەردىكەيەكەى قسە كىرەن. "پىاۋ بىدەنگ دەپىت

بۇ ئەۋەى لە ناخى خۇيدا ئەۋ قەسەيە بدۇزىتەۋە كە دەيەۋىت بىكات. ژن بۇيە قەسە دەكات بۇ ئەۋەى بە دەنگى بەرز بىرىكاتەۋە.

۳. بۇ ئەۋەى لەكاتى بىزارىدا ئاسودەيى و ھاۋسەنگى دەست بىكەۋىت "پىياۋ كە بىزار دەبىت بىدەنگ دەبىت. لە ئەشكەۋتەكەيدا، پىياۋ ھەلى ئەۋەى دەبىت كە بىتەۋە سەرخۇى."

۴. بۇ دروستكىردى ھۆگربون. ژن لە رىگەى باسكىردى ھەستەكانى ناخى خۇيەۋە دەتۋانىت خۇدە خۇشەۋىستەكەى بناسىت. "مەرىخى بۇ ئەۋەى دووبارە خۇى بدۇزىتەۋە بىدەنگ دەبىت. پىياۋ دەترسىت لەۋەى ھۆگىرى زىاد لە پىۋىست (خودى لى دەدزىت."

بەبى ئەم تىگەيشتنە گىرنگە لە جىياۋازىيەكانمان و لە پىۋىستىيەكانمان، توشى گىروگىرتى زۇر دەبىن لەكاتى پەيۋەندىكىردندا.

ئەژدىھاكە دەيسوتىنىت

گىرنگە ژن لەۋە تىبگات كە نابىت پىش ئەۋەى پىياۋ ئامادەى قەسەكىردىن بىت ھەۋل بىدۋىنىت. لە كاتىلدا ئەم بابەتەم لە يەكىك لە سىمىنارەكاندا باس دەكىرد، ئەمىرىكىيەكى رەسەن (ھندى سور) باسى ئەۋەى كىرد لە خىلەكەى ئەۋاندا دايكان ئامۇزگارى بوكە گەنجەكان دەكەن كە بىريان نەچىت كاتىك پىياۋىك بىزارە ياخۇد نىگەرانە دەكشىتەۋە بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكەى خۇى. پىۋىست ناكات بوكەكە ئەمە بە شتىكى شەخسى ۋەربگىرت چۈنكە جارجار شتى ۋا رودەدات. ئەۋە ماناى ۋا نىيە پىياۋەكە خۇشى ناۋىت. بوكەكەيان دىنيا دەكىردەۋە كە پىياۋەكە دىتەۋە دەرى. لە ھەموشى گىرنگىر ئەۋەبو بوكەكەيان ئاگادار دەكىردەۋە كە ھەرگىز دۋاى نەكەۋىت بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكەى. ئەگەر ۋا بىكات، ئەۋ ئەژدىھايەى كە پاسەۋانىى ئەشكەۋتى پىياۋەكە دەكات دەيسوتىنىت.

ھەرگىز مەچۈرە نەشكەۋتى پىياۋەۋە نەگەرنا ئەژدىھاكە دەتسوتىنىت!

زۇرىك لە ناكۆكىيەكان لەۋەۋە سەرجاۋە دەگىرن كە ژن دۋاى پىياۋ دەكەۋىت بۇ ناۋ

ئەشكەوتەكەي. ژنان لەو تەنەگە يىشتون كە پياوان كاتىك بىزارن بە راستى
 بىنوبستىيان بە تەنبايى و بىدەنگى ھەيە. كاتىك پياو دەچىتەو ھە ناو ئەشكەوتەكەي
 خۇي. ژن تىناگات چى رودەدات. بە شىۋەيەكى سىروشتى ژنەكە ھەول دەدات پياو ھە
 بىخاتە قسە. ئەگەر كىشەيەك ھەبىت ژنەكە دەيەوئىت خىزمەتى پياو ھەكە بىكات بەو ھەي لە
 ئەشكەوتەكەي بېھىنئىتە دەرەو ھە و ھەي ئى بىكات باسى كىشەكە بىكات.

ژنەكە دەپرسىت "ئاي ھىچى خىراپ رويداو ھە؟" پياو ھەكە دەلىت "نا." بەلام ژنەكە
 ھەست بەو ھەكە پياو ھەكە بىزارە. ژنەكە نازانىت بۇچى پياو ھەكە ھۆكارەكەي ئى
 دىشارىتەو ھە. لەبرى ئەو ھەي ماو ھەدات بە پياو ھەكە لە ئەشكەوتەكەي ھە چارەسەرى بۇ
 بدۇزىتەو ھە، ژنەكە لە روى نەزانىنەو ھە پىرۇسە ناو خۇيەكەي دەپچىنئىت. ژنەكە دىسان
 دەپرسىت "دەزانم شتىك ھەيە ئازارت دەدات، چىيە؟" پياو ھەكە دەلىت "ھىچ نىيە."
 ژنەكە دەلىت "چۇن ھىچ نىيە. شتىك ئازارت دەدات.

ھەست بە چى دەكەيت؟

پياو ھەكە دەلىت "گوى بگرە، مەن باشم. وازم ئى بېھىنە!"

ژنەكە دەلىت "چۇن دىت بەم شىۋەيە مامەلەم لەگەلدا بىكەيت؟ تۇ قسە لەگەل
 مەندا ناكەيت. چۇن دەتوانم بزانم ھەست بە چى دەكەيت؟ تۇ خۇشت ناوئىم. ھەست
 دەكەم تۇ مەنت ناوئىت."

لەم خالەدا پياو ھەكە كۇنترۇلى خۇي لەدەست دەدات و دەست دەكەت بە و تەنى چەند
 شتىك كە دواتر ئىيان پەشىمان دەبىتەو ھە. ئەزىدەياكە دىتە دەرەو ھە و ژنەكە دەسوتىنئىت.

كاتىك مەريخىيەكان قسە دەكەن

ئەزىدەياكە تەنبا لەو كاتەدا ژنان ناسوتىنئىت كە لە روى نەزانىنەو ھە كاتى دەرونىي
 پياوان داگىر دەكەن بەلگو لەو كاتانەشدا دىمانسوتىنئىت كە بە ھەلە لىكەدانەو ھە بۇ
 دەربرىنەكانى پياو دەكەن كە بە زۇرى بىرىتىن لە ئاگادار كىرنەو ھە لەو ھەي كە يان لەناو
 ئەشكەوتەكەي ھەيە ياخود بەرەو ئەشكەوتەكەي ھەنگاۋ دەنىت. كاتىك لە مەريخىيەك
 دەپرسن "چى رويداو ھە؟" ھەلامىكى كورت دەداتەو ھەكە "ھىچ نىيە" يان "باشم."

نەم نامازە كورتانە بە گىشتى تاكە رىگەن كە شىنۇسىيەكان دەيزانن بۇ ئەو ھەي
 ماو ھەي بە تەنبا كار لەسەر ھەستەكانى بىكات. لەبرى ئەو ھەي پياو ھەكە بىتت "مەن

بیزارم و پیویستم بهوهیه ماوهیهك به تهنیابم" بیدهنگ دهییت.

لهم خشتهیهی خوارهوهدا شەش ئاماژەى ئاگادار کردنهوهی کورتی باو دەرخواوه
لهگەل چۆنییتی وهلامدانهوهی ههلهی ژنان که رهنکه فزولی بن و ببنه مایهی بیزاریی
هاوبه شهکهیان.

شەش ئاماژە کورتە باوهکانی ئاگادارکردنهوه

کاتیك ژن دهپرسیت "چی رویداوه؟"

| | |
|---------------------------|---|
| که پیاو دهلیت | پهنگه وهلامی ژن به مجوره بییت |
| "باشم" یان "باشه" | "دهزانم شتیك رویداوه. چییه؟" |
| "باشم" یان "باشه" | "بهلام بیزار دیاریت. با قسه بکهین." |
| "هیچ نییه." | "من دهمهوی یارمهتیت بدهم. دهزانم شتیك |
| | ئازارت دهدات. چییه؟" |
| "زۆر باشه" یان "زۆر باشم" | "دلنیایت؟ من خوڤحال دهم یارمهتیت بدهم" |
| "شتیکی گرنه نییه" | "بهلام شتیك ههیه ئازارت دهدات. به رهئی من |
| | پیویسته قسه بکهین." |
| "کیشه نییه." | "کیشهیه. من دهتوانم یارمهتیت بدهم." |

که پیاو یهکیك له وته کورتهکانی سهروهوه دهردهبرپیت به گشتی واته داوی
بهدهنگی دهکات. دهیهوپیٹ ماوهیهك وازی لی بهیئیت. لهکاتی ئاوادا، بو دورکهوتنهوه له
تینهگهیشتن و نارهحهتی زیاده، فینۆسییهکان سودیان له قاموسی مهریخی/
فینۆسییهکهیان وهردهگرت. بهبی ئهم یارمهتییه، ژنان ئهم دهربرپینه کورتانهیان به
ههله لیک دهدایهوه.

ژنان پیویسته بزائن کاتیك پیاو دهلیت "من باشم." ئهوه کورتهکراوهی مهبهسته
راستهقینهکهیهتی که دهلیت "من باشم چونکه دهتوانم خوّم به تهنیا روبهپروی
مهسهلهکه بيمهوه. پیویستیم به هیچ یارمهتییهك نییه. تکایه یارمهتیم بده بهوهی
نیگهران نهبیٹ بوّم. متمانهت ههبیٹ که به تهنیا دهتوانم روبهپروی بيمهوه."
بهبی ئهم وهرگیڕانه، که پیاوهکه بیزاره و دهلیت "من باشم" ژنهکه واتیهدهکات که

پياوړه نكولې له ههست و گړوگرفته گانې خوى دهكات. ئينجا ژنه كه ههول ددات پارمې بدات به وې پرسيارى لې بكات يان باسې نهو شتانه بكات كه به كيشه گه يان دزمانيت. نهو ژنه نازانيت پياوړه كه كه قسه دهكات له كورتې دهېرپيته وه. لاي خواروه و چېند نمونه يه كې قاموسى دهسته واژه گان دهخوينيته وه.

قاموسى دهسته واژه مەريخی / ښځينه گان

"من باشم" به زمانى ښځينه واته "من باشم، دتوانم چاره سهرى بيزارى يه كه م بكم. پيوستيم به هيچ يارمه تيه ك نيه، سوپاس."

بهې نه م وركړانه، كه پياوړه كه دهليت "من باشم" رهنه ژنه كه به مجوره بيبستيت "من بيزار نيم چونكه گوى نادمى" يان به م شيوه يه "نامه ویت هه ستى بيزاريه كې خومت له لا باس بكم. متمانم به وه نيه تو يارمه تيم بديت."

"من باشم" به زمانى ښځينه واته "من باشم له بهر نه وه دتوانم به سهره وتويى له گهل كيشه كه ياخود بيزاريه كه مدا مامه له بكم. پيوستيم به هيچ يارمه تيه ك نيه. نه گهر به ویت پیت دهليم."

بهې نه م وركړانه، كه پياوړه كه دهليت "من باشم" رهنه ژن به مجوره ليكي بداته وه "من گوى نادمى چې رويداوه. نه م كيشه يه م به لاوه گرنگ نيه. نه گهر توش بيزار بكات، چش."

"هيچ نيه" به زمانى ښځينه واته "هيچ شتيك نازارم نادات كه نه توانم خوم به ته نيا روبه پوى بېمه وه. تكايه پرسيارى زياترى له باره وه مكه."

بهې نه م وركړانه، كه پياوړه كه دهليت "هيچ نيه" رهنه ژنه كه به م شيوه يه كيشه كې بېته بهر گوى "من نازانم چې نازارم ددات. دمه ویت پرسيارم لي بكه يت بو نه وه يارمه تيم بديت بزانم چې روده دات." له م خاله دا ژنه كه له پرسيار كړدن به رده وام ده بېت تا پياوړه كه توره ده بېت، چونكه به راستى پيوستى به وه يه به ته نيا بېت. "زورباشه" به زمانى ښځينه واته "نه م كيشه يه به لام خه تاي تو نيه. دتوانم

كردن بير كړنه وه كه م نه بچرې نيت. تو وا هه لسو كه وت بكه و هك نه وه ي هيچ روى نه دابيت و منيش له ناخى خومدا باشر دتوانم كارى له سهر بكم."

بەبى ئەم وەرگىرپانە كاتىك پىاۋەكە دەلىت "زۆرباشە" رەنگە ژنەكە ئاۋا تى بگات "پىۋىستە ئاۋا بىت. پىۋىست ناكات ھىچ شتىك بگۆرپىت. دەتوانىت مامەلەى خراپەم لەگەل بگەيت و منىش دەتوانم مامەلەى خراپىت لەگەل بگەم. "يان رەنگە بەم جۆرە تى بگات "ئەمجارە زۆرباشە، بەلام بىرت نەچى خەتاي تۆيە. ئەمجارە قەيناكە بەلام جارىكى دىكە دوبارەى مەكەرەۋە."

"گرنگ نىيە" بە زىمانى فىنۇسى واتە "گرنگ نىيە چۈنكە دەتوانم چارەسەرى بگەم. تىكايە لەم كىشەيەۋە مەئالى و زۆر لەسەرى مەرۋ. ئەمە بىزارترم دەكات. من خۇم بەرپرسىيارىتى چارەسەرى ئەم كىشەيە دەگرمە ئەستۇ. چارەسەر كۆرۈنەكەى دلخۇشم دەكات."

بەبى ئەم وەرگىرپانە، كاتىك پىاۋ دەلىت "گرنگ نىيە" ژنەكە رەنگە بەم شىۋەيە بىبىستىت "تۆ كىچىك دەكەيت بە گايەك. ئەۋەى نىگەرانى كىرۋىت شتىكى بىبايەخە. كاردانەۋەى زىاد لە پىۋىست مەنۋىنە."

"كىشە نىيە" بە زىمانى فىنۇسى واتە "من ھىچ كىشەيەك نابىنم سەبارەت بەم كارە يان بە چارەسەر كۆرۈنەى ئەم كىشەيە. خۇشچالەم بەۋەى ئەم دىيارىيەت پىشكەش بگەم."

بەبى ئەم وەرگىرپانە، كاتىك پىاۋەكە دەلىت "كىشە نىيە"، رەنگە ژنەكە بەم شىۋەيە بىبىستىت "ئەمە كىشە نىيە. بۆچى دەيكەيت بە كىشە و داۋاى يارمەتى دەكەيت؟" دواتر رەنگە ژنەكە بە ھەلە بگەۋىتە رۈنكۆرۈنەۋەى ئەۋەى كە بۆچى ئەۋ شتە كىشەيە.

بەكارھىنانى قاموسى دەستەۋازەى مەرىخى/ فىنۇسى دەتوانىت يارمەتى ژنان بدات لە مەبەستى راستەقىنەى پىاۋان تىبگەن كاتىك بە دەرپرپنە كورتكراۋەكان قسە دەكەن. ھەندىك جار مەبەستى راستەقىنەى پىاۋەكە پىچەۋانەى ئەۋەيە كە ژنەكە دەبىستىت.

چى بىكرىت كە پىاۋ چۈۋە ئەشكەۋتەكەيەۋە؟

لە سىمىنارەكاندا كاتىك باسى ئەشكەۋت و ئەژدىھاكان دەكەم، ژنان پىرسىيار دەكەن ئايا چۈن دەتوانن ئەۋ كاتە كورتبەكەنەۋە كە پىاۋان لە ئەشكەۋتەكانىندا بەسەرى دەبەن. لەم كاتەدا من داۋا دەكەم پىاۋان ۋەلام بدەنەۋە، ئەۋانىش بە گشتى دەلىن تا

زنان زیاتر ههول بدن بیان دویښن و له نه شکو ته گانیان دهریان بهینن، نه مان زیاتری تباد دین.

تیروانیکی دیکه ی باوی پیاوان نه مه یه "نه گهر هه ست بکه م که هاو به شه که م و دمرانیت زورم پی چوو له نه شکو ته که م دا ئیتر به لامه وه زه حمه ت ده بیت بیمه دمره وه." نه گهر وا بکه یت پیاو هه ست به تاوان بکات به وه ی چو ته نه شکو ته که یه وه، پانی پیوه دهنی جاریکی دیکه بگه ریته وه ناو نه شکو ته که ی ته نانه ت نه گهر حه زیش بکات بیته وه درئ.

که پیاو ده چیته وه ناو نه شکو ته که ی به گشتی برینداره یا خود هه ست به نیگه رانی ده کات و ههول ددات به ته نیا کی شه گانی چاره سهر بکات. پیشکه شکردنی نه یارمه تی به بو پیاو که زن ده یخو ازیت نه نجامی پیچه وانهی لی ده که ویته وه. به شیوه یه کی بنه رته ی شه ش ریگه هه یه بو پالپشتی کردنی پیاو کاتیک له نه شکو ته که ی دیته دمره وه. "پیشکه شکردنی نه م پالپشتی یانه بو ی، بری نه و کاته ش که م ده کاته وه که پیو یسته به ته نیا به سهری ببات."

چون پشتگیری پیاو بکه یت له نه شکو ته که یدا

١. ره خنه ی نه وه ی لی مه گره که پاشه کشه ده کات.
٢. ههول مه ده به دهر خستنی ری و شوینی چاره سهر یارمه تی بده یت کی شه که ی چاره سهر بکات.
٣. ههول مه ده به پرسیار کردن خزمه تی بکه یت.
٤. له به ردم دهر گای نه شکو ته که دا چاوه ری ی مه که تا دیته درئ.
٥. نیگه ران مه به بو ی و به زه بیت پیایدا نه یه ته وه.
٦. کاریک بکه که شادمانت بکات.

نه گهر پیو یستت به "قسه کردن" بو نامه یه کی بو بنوسه بو نه وه ی که له نه شکو ته که ی هاته درئ بیخو ینیته وه، نه گهر تو پیو یستت به دمه ته قی هه بو، قسه له گه ل هاو ریپیه کتا بکه. نه و مه که به تاکه سهر چاوه ی ناسوده ییت. پیاو دمه وه یت فینوسییه دلخوازه که ی متمانهی به وه هه بیت که نه م ده توانیت به ته نیا روبه روی نه و شته ببیته وه که نازاری ددات. متمانه پیبون به وه ی ده توانیت

خۇي روبەروى كىشەكانى بېيتەۋە زۇر گرنگە بۇ شەرەفمەندى و غىرەت و شكۇي پياو .
 بەلای ژنەۋە زەحمەتە نىگەرانى پياۋەكەى نەبىت . نىگەران بون بۇ يەكترى بەلای
 ژنانەۋە يەككە لە رىگەكانى دەرپرېنى خۇشەويستى و بايەخدان . ئەمە يەككە لە
 رىگەكانى دەرپرېنى خۇشەويستى . بەلای ژنەۋە دلخۇش بون لەكاتىكدا كە
 خۇشەويستەكەت بىزارە شتىكى باش نىيە . لە راستىدا پياۋەكە دەيەۋىت ژنەكە
 دلخۇش بىت . پياۋەكە دەيەۋىت ژنەكە دلخۇش بىت بۇ ئەۋەى كىشەيەكى كەمترى
 ھەبىت كە نىگەران بىت بۇي . ھەروەھا پياۋەكە دەيەۋىت ژنەكە دلخۇش بىت چونكە
 بەم دلخۇشەيە ژنەكە ئەۋ ھەستەى دەداتى كە ژنەكە خۇشى دەۋىت . كاتىك دلخۇشە و
 نىگەران نىيە ، بۇ پياۋەكە ئاسانتر دەبىت لە ئەشكەۋتەكەى بىتە دەرەۋە .

سەير لەۋەدايە ، پياۋان خۇشەويستى خۇيان بەۋە دەرەۋەرن كە نىگەران نەبن .
 پرسىارى پياۋ ئەمەيە "چۇن نىگەران دەبىت بۇ كەسىك كە خۇشت دەۋىت و متمانەت
 پىيەتى؟" پياۋان بە گشتى بە دەرپرېنى دەستەۋاژەى لەم جۇرە پشتگىرى خۇيان بۇ
 يەكترى دەرەۋەرن "نىگەران مەبە ، دەتوانىت چارەسەرى بكەيت" يان "ئەۋە كىشەى
 ئەۋانە نەك ھى تۇ" يان "دلىنام چارەسەر دەبىت . " پياۋان بەۋە پشتگىرى يەكتر دەكەن
 كە نىگەران نەبن يان كىشەكان بچوك بكەنەۋە .

من چەند سالىكم پىچو تا لەۋە گەشىتم كە ژنەكەم دەيەۋىت لەكاتى بىزارىدا من
 نىگەران بىم بۇي . بەبى زانىنى ئەم پىۋىستىيە جىياۋزانەمان ، لەۋانەۋە ھەلۋىستەكانىم
 نەرخاندايە . ئەمەش بىزارترى دەگرد .

كاتىك پياۋ دەچىتەۋە ناۋ ئەشكەۋتەكەى خۇي بە گشتى لە ھەۋلى ئەۋەدايە
 كىشەيەك چارەسەر بكات . ئەگەر ھاۋسەرەكەى دلخۇش بىت و پىۋىستى پىي نەبىت
 لەۋ ماۋەيەدا ، كەۋاتە پياۋەكە كىشەيەكى كەمترى دەبىت بۇ چارەسەرگىردن پىش ئەۋەى
 لە ئەشكەۋتەكە بىتە دەرەۋە . ئەگەر پياۋەكە بزانىت ژنەكە لە دەستى نارەحەت نىيە ،
 ھىز و تواناش ۋەردەگرىت لە ئەشكەۋتەكەيدا چارەسەرى كىشەكانى بكات .

ھەر شتىك سەرنجى ژنەكە پەرت بكات يان يارمەتى بدات ئاسودە بىت يارمەتى
 پياۋەكەش دەدات . ئەمانە چەند نمونەيەكن :

كتىبىك بخوينەرەۋە

گوى لە مۇسىقا بگرە

خەرىكى باخچەكە بە
 وەرزش بىكە
 مەساجىك بىكە
 گۈل لى كاسىتىكى كەشەپىدانى كەسىتى بىگرە
 شتىكى خۇش بىخۇ
 تەلەفون بۇ كىچىكى ھاورىت بىكە و دەمەتەقىيەكى باش بىكە
 بىچۇ بۇ شت كىرىن
 خەرىكى نوپۇز و دوعا و نزاكان بە
 بىچۇ بۇ پىياسە
 بىچۇ بۇ ھەمام
 بىچۇ بۇ لاي چارەسەركارىك
 تەماشاي تەلەفون / فىدىو بىكە.

مەرىخىيەكانىش پىشنىارى ئەۋەيان كىرد فىنۇسىيەكان كارىكى خۇش ئەنجام بىدەن.
 دىلخۇش بونت لى كاتىكدا كە ھاورىيەكت نازار دەچىرتىت مەسەلەيەكى سەختە، بەلام
 فىنۇسىيەكان رىگەيەكان دۇزىيەۋە. ھەر جارىك مەرىخىيە دىلخۈزەكەيان بىچۈايەتە
 ئەمان، دەچون بۇ شت كىرىن يان بۇ دەرۋە بۇ ئەنجامدانى كارىكى دىكەى
 سەرنىچراكىش. فىنۇسىيەكان ھەزىيان لى شت كىرىنە. (بۇنى) ى ژنەم ھەندىك جار ئەم
 تەكنىكە بەكار دەھىنىت. كە دەبىنىت من لى ئەشكەۋتەكەمدام، دەچىت بۇ شت كىرىن.
 ھەرگىز ھەست ناكەم بەھۋى دىۋە مەرىخىيەكەمەۋە ناچارىم داۋاي لىبوردن بىكەم.
 كاتىك ئەۋ بىچىت بەلاى دىناى خۇيەۋە منىش دەچم بەلاى دىناى خۇمەۋە و دەچمە
 ئەشكەۋتەكەمەۋە. دىنايە لەۋەى دىمەۋە دەرئ و كە گەرەمەۋە خۇشەۋىستەر دەبىم.
 ئەۋ دەزانىت ھەر كاتىك بىچمە ئەشكەۋتەكەمەۋە واتە ئەۋكاتە كاتىكى گونجاۋ نىيە
 بۇ قەسەكردن. كاتىك كە ھەستىشى كىرد بايەخى پىدەدەم، دەزانىت خەرىكم لى
 ئەشكەۋتەكەم دىمە دەرۋە و نىتر كاتى قەسەكردن ھاتۋە. ھەندىك جار ھەروا دەلىت
 "كاتىك پىت خۇش بو قەسەبەكەين، ھەز دەكەم ماۋىيەك پىكەۋە بەسەر بىبەين.
 دەتوانىت پىم بلىت كەى؟" بەم رىگايە، ھاسەرەكەم دەتوانىت بەبى ئەۋەى ھەلپە
 بىكات و داۋاي شت بىكات، بۈارەكە تاقى بىكاتەۋە.

چۈن پىشتىگىرى خۇت بۇ مەرىخى يەك دەربىرىت؟

لەو كاتانەشدا كە پىياۋان لە دەردەۋى ئەشكەۋتەكانىياندان پىۋىستىيان بەۋەيە مەنەيان پىبىرىت. خەزىيان لە ئامۇزگارى نەخۋازراۋ و لە بەزەيى نىيە. پىۋىستىيان بەۋەيە خۇيان بىسەلىنن. شانازى بەۋەۋە دەكەن بىتۋانن بەبى يارمەتى كەسانى دىكە كارەكانىيان ئەنجام بىدەن. "ئۇن شانازى بەۋەۋە دەكات كە يارمەتى بىدرىت و لە پەيۋەندىيەكى يارمەتىدەرانەدا بىت. " پىياۋ كاتىك ھەست بە پىشتىگىرى دەكات كە ئنەكە بە شىۋەيەك پىشتىگىرىيەكە دەردەبىرىت كە دەلىت "دلىيام دەتۋانىت خۇت شتەكان ئەنجام بىدەيت، ئەگەرنا راستەوخۇ داۋاي يارمەتى دەكەيت."

فېربونى يارمەتىدانى پىياۋان بەم جۇرە لە سەرەتادا زۇر قورسە. زۇر ئۇن ۋا ھەست دەكەن تاكە رىگا بۇ بەدەستەيىنانى ئەۋ شتەي دەيانەۋىت بەھۋى پەيۋەندىيەكەۋە بە دەستى بەيىنن ئەۋەيە كە پىياۋ ھەلەيەك دەكات رەخنەي ئى بىگرن و ئامۇزگارى نەخۋازراۋى پىبەخشن. ئەگەر ئۇن نەۋەي لە دايكىيەۋە ۋەرنەگرتىت ۋەك ئنىك كە زانىۋىتى چۈن پىشتىگىرى لە پىياۋەۋە ۋەربىگىرىت، ئەۋ ئنە بەبى رەخنەگرتن و دەربىرىنى ئامۇزگارى ناتۋانىت لە رىگەي داۋاكردنى راستەوخۇ پىشتىگىرىيەۋە زىاتر لە پىياۋەكە ۋەربىگىرىت. سەرەپاي ئەمەش، ئەگەر پىياۋەكە بە شىۋەيەك مامەلە بىكات كە خۇي خەزى پىي نىيە دەتۋانىت بە سادەيى و راستەوخۇ بە پىياۋەكە بلىت كە خەزى لە ھەلۋەكەۋتەكەي نىيە، بەبى ئەۋەي ھوكمى لەسەر بىدات كە پىياۋىكى باشە يان خراپە.

چۈن بە رەخنە و ئامۇزگارىيەۋە لە پىياۋ نىزىك بىيىنەۋە؟

زۇرىك لە ئۇن بەبى ئەۋەي بىزانن تا چەند بەھۋى ئامۇزگارى نەخۋازراۋ و رەخنەگرتنەۋە پىياۋ بىزار دەكەن، ھەست بەبى تۋانىي دەكەن لە بەدەستەيىنانى ئەۋەي دەيانەۋىت و پىۋىستىيانە لە رىگەي پىياۋەكەۋە بەدەستى بەيىنن. نانسى لە پەيۋەندىيەكەيدا بىزار بوبو. وتى "ھىشتا نازانم چۈن بە رەخنە و ئامۇزگارىيەۋە لە پىياۋ نىزىك بىمەۋە. ئەگەر شىۋازى نانخۋاردنى زۇر ناشىرىن بىت يان زۇر زۇر بە خراپى خۇي بىگۇرىت؟ ئەي ئەگەر كەسىكى باش بىت بەلام خۋويەكى ھەبىت ۋاي ئىبىكات خەل كالتەي پىبىكەن و ئەمەش كارىكاتە سەر پەيۋەندىيەكانى لەگەل خەل كىدا؟ پىۋىستە چى بىكەم؟ ھەرچۈننىك پىي بلىم تۈرە دەبىت و بەرگى لە خۇي دەكات

پاخود پىشتگۈنم دەخات.

وئەلامەكە ئەوئەكە كە بە دۇنيايىيەوئەكە ئەكە نايىت ھىچ جۆرە رەخنە و ئامۇزگارپىيەك پىشكەش بىكات مەگەر پىاوئەكە خۇي داواي كىردىيىت. لەبرى ئەوئەكە ئەكە دىيىت رەزامەندىيەككى خۇشى پىي بىخىيىت. پىاوئەكە پىويىستى بەمەيە نەك بەوانە. كاتىك پىاوئەكە ھەستى كىرد ئەكە لىي رازىيە ئەوئەكە ھەست پىدەكات كە ئەكە دىيەويىت پىاوئەكە بگۇرپىت، پىاوئەكە داواي ئامۇزگارى و پىشنيار ناكات. بە تايىبەتى لە پەيوئەندى خۇشەويىستىدا، پىاو پىويىستى بەوئەكە زۆر ھەست بە ئاسايش بىكات ئىنجا دىتوانىت خۇي دىرېرپىت و داواي پالپىشتى بىكات.

ئەگەر ئىن داواي مەمانەيەككى دىرېرخايەن ھاوبەشەكەي كە تواناي گەشە كىردن و گۇرپانى تىدايە، نەتوانىت پىويىستى و داخوازىيەكانى بەدەست بەيىنىت، ئەو دىيىت ھەستەكانى خۇي دىرېرپىت و داواكانى بىخاتەروو "بەلام دىسان بەيى ئامۇزگارپىكەردن و رەخنەگرتن". ئەمە ئەو ھونەرەيەكە پىويىستى بە بايەخدان و داهىنەرى ھەيە. لى خوارەو جوار رىگە خراونەتەروو :

۱. ئىن دىتوانىت بە پىاو بلىت ھەزى لە شىوازى جىل لەبەركىرنەكەي نىيە بەيى ئەوئەكە موخازەرەيەككى پىبلىت لەسەر چۇنىتى جىل لەبەركىردن. ئەكە دىتوانىت كە پىاوئەكە خۇي دىگۇرپىت بلىت "ھەز ناكەم ئەو كراسە لەبەركەيت. دىتوانىت ئەمشەو يەككى دىكە لەبەركەيت؟" ئەگەر پىاوئەكە بەو وتەيە بىزار بو، ئەكە دىيىت رىز لە ھەستىارپىيەكەي بگىرپىت و داواي لىبوردن بىكات. ئەكە دىتوانىت بلىت "داواي لىبوردن دىكەم. مەبەستم نەبو فىرت بىكەم چۇن جىل لەبەركەيت."

۲. ئەگە پىاوئەكە پىي ناخۇش بو - ھەندىك پىاو بەم جۆرەن - ئەو كاتە ئىنان دىتوانىت كاتىكى دىكە باسى ئەم بابەتە بىكەن. ئەكە دىتوانىت بلىت "بىرت دىت كراسە شىنەكەت لەسەر پانتۇلە سەوزەكە لەبەركىردىبو، مەن ھەز لەو دوو رەنگە نىيە پىكەوئە. دىتوانىت لەگەل پانتۇلە خۇلەمىشىيەكەدا لەبەرى بىكەيت؟"

۳. ئەكە دىتوانىت راستەوخۇ بىرسىت "رىگەم دىدەمىت رۇزىك بىتەم بۇ جىل كىرپىن؟ ھەز دىكەم دىستىك جىلت بۇ ھەللىزىرم." ئەگەر پىاوئەكە بلىت نەخىر، ئىت ئەكە

دەبیّت دلتیا بیّت لەوەی پیاوێکە دایکایەتی زیاتری لێناوێت. ئەگەر وتی بەلێ، دەبیّت ژنەکە زیاد لە پێویست نامۆزگاری نەخاتەرۆ. پێویستە زۆر پێدانهگرێت.

۴. ژنەکە دەتوانیّت بلیّت "شتیک هەیه دەمەویّت باسی بکەم بەلام نازانم چۆن بیلێم. (پراوەستان) نامەویّت سەرزنشتت بکەم، بەلام بە راستی دەمەویّت بیلێم. دەتوانیّت گویم لێ بگریّت و پاشان رێگەیهکی باشتەرم پێبلیّت کە بیلێم؟" ئەمە یارمەتی پیاو دەدات خۆی ئامادە بکات بۆ غافلگیرییەکە و دواتر بە خۆشحالییەوه بۆی دەرەکەویّت کە شتیکی ئەوەندە گرنگیش نەبوو.

با نمونەیهکی دیکە بهێنینەوه. ئەگەر ژنەکە حەزی لە رەفتاری نانخواردنی پیاوێکە نەبیّت، لەکاتیکیدا کە تەنیا "بەبێ قسەکردن" دەتوانیّت بە پیاوێکە بلیّت "دەتوانیّت کەوچکەکە خۆت بەکاربهێنیّت؟" یاخود "دەتوانیّت بە پەرداخەکە خۆت بخۆیتەوه؟" خۆ ئەگەر خەلکی دیکەش لەوئ بن رەفتاری ژیرانەتر ئەوەیه هیچ نەلییّت و تەنانت تیبینی رەفتارە ناپەسەندەکانیشی نەکەیت. دەکریّت رۆژیکی دیکە بیلێیّت "دەتوانیّت کاتیکی لەبەرچاوی منداڵەکاندا نان دەخۆین کەوچکەکە خۆت بەکاربهێنیّت؟" یان "کاتیکی بە دەست نان دەخۆیت، حەزم لێ نییە. من زۆر بەم شتە بچوکانە نارەحەت دەبم. کاتیکی لەگەڵ مندا نان دەخۆیت، دەتوانیّت کەوچکەکە بەکاربهێنیّت؟"

ئەگەر پیاوێکە بە شیوەیهک رەفتار دەکات کە تۆی پێ شەرمەزار دەبیّت، چاوەڕوانی کاتیکی بکە کە کەسی لێنەبیّت و پاشان هەستەکانی خۆتی بۆ دەربرێ. پێی مەلێ کە چۆن "پێویستە هەلسوکەت بکات" یان بلییّت ئەوه هەلەیه؛ لەبری ئەوه هەستە راستگۆکانت دەربرێ بە شیوەیهکی جوان و کورت. دەتوانیّت بلییّت "ئەو شەوه لە ئاھەنگەکە، پێم خۆش نەبو بە دەنگیکی زۆر بەرز قسەت دەکرد. کاتیکی منی لێم دەتوانیّت تۆزێ لەسەر خۆ قسەبکەیت؟" ئەگەر بیزار دەبیّت و حەزی لەو قسەیه نییە، داوای لێبوردن بکە کە ئەو رەخنەیهت لێ گرتوو.

ئەم ھونەرە بەخشینی فیدباکی نەرینی و داواکردنی پشتگیری بە دورودرێژی لە بەشی ۹ و ۱۲ دا باسکراوە. سەرەرای ئەمەش، باشتەری کاتی ئەم جۆرە وتووێژانە لە بەشی داوای ئەمەدا باسکراوە.

کاتیک پیاو پیویتی به یارمه تی نیه

که زن هون ددات پیاوکه ئاسوده بکات یاخود یارمه تی بدات کیشه یه ک چاره سر
بکات، پیاوکه هه ست دهکات خه ریکه بخنکیت. پیاوکه وا هه ست دهکات ژنه که
متمانهی پیناکات. رهنکه هه ست بکات کونترۆل دهکریت، یاخود ژنه که وهکو منال
مامه لهی له گهل بکات، یان رهنکه وا هه ست بکات ژنه که دهیه ویت ئه م بگوریت.

ئه مه مانای وا نیه پیاو پیویتی به خوشه ویستی یه کی ئاسوده به خش نیه. ژنان
پیوسته له وه تی بگهن که ئه گهر ئاموژگاری نه خواز راو پیشکەش نه کهن بو چاره سهری
کیشه گانی ئه وا خزمهت به پیاوکه دهگه یه نن. پیاوکه پیویتی به پشتگیری ژنه که یه
به لام به ریگایه کی جیاواز له وهی ژنه که دهیزانی. وازه یان له راستکردنه وهی پیاو
له هه ولدان بو گه شه پیدانی، خزمهت به پیاوکه دهگه یه نی. ئاموژگاریکردن ته نیا له
کاتانه دا خزمهت به پیاو دهکات که خوی راسته وخو داوای کرد بیت.

پیاو ته نیا له و کاته دا داوای ئاموژگاری یاخود یارمه تی دهکات که ئه و شتانه ی تافی
کرد بیت وه که خوی به ته نیا ده توانیت ئه نجامیان بدات. ئه گهر یارمه تی زیاد له
پیویتی وه گرت بیت یان زور زوو وهی گرت بیت، هه ست دهکات هیز و توانای له
ده ستاوه. یان توشی ته مه لی ده بیت یان نادل نیایی. به شیوه ی غه ریزه یی پیاوان به وه
پشتگیری له یه کتر ده کهن که ئاموژگاری و یارمه تی که س نه دن مه گهر به تایبتهت رویان
لی بنریت و لی یان داو ابکریت.

له مامه له کردن له گهل کیشه گاندا، پیاو ده زانی. یه که مجار ده بیت ته نیا خوی
ماوه یه کی دیاریکراو ببریت، پاشان ئه گهر پیویتی به یارمه تی هه بو ده توانیت داوای
بکات به بی نه وهی هیز و توانا و شکوی خوی له ده ست بدات. ده برینی یارمه تی بو پیاو
له کاتی نه گونجاودا به ئاسانی وه ک بیریزی ته ماشا دهکریت.

کاتیک پیاو قه لی جه ژن چاک دهکات هاوبه شه که ی به رده وام ئاموژگاری بکات جی
بکات و چون ناماده ی بکات، پیاوکه هه ست دهکات متمانهی پینه کراوه. رقی له ژنه که
هه لده ستیت و دهیه ویت به ریگایه کی خوی کاره که ئه نجام بدات. به لام ئه گهر پیاوکه
یارمه تی ژنه که بدات له چاککردنی قه له که دا، ژنه که هه ست دهکات پیاوکه خونی
ده ویت و بایه خی پیداده ت.

كە ۋن پېشنىار بۇ مېردەكەى دەكات دواى ئامۇڭگارىيەكانى شارمزاىەك بكەوئىت،
پىاوەكە ھەست بە بى رېزى دەكات. بىرم دىت ۋنىك لى پىرسىم بۇچى مېردەكەى بەمە
زۇر تورەبوو. ۋنەكە بۇى باسكردم كە پېش سىكس لە مېردەكەى پىرسىوہ ئاىا بە
تېبىنىيەكانى وانە تۇماركراوہكەى مندا چۆتەوہ دەربارەى سىكسىكى مەزن يان نا.
نەيدەدەزانى ئەمە بەرزترىن ئاستى بى رېزىيە بۇ پىاوەكە. ھەرچەندە پىاوەكە
تېبىنىيەكانى پەسەند كىردبو، نەيدەويست ۋنەكەى پىى بلىت چى بكات بەوہى بىرى
بختەوہ دواى ئامۇڭگارىيەكانى من بكەوئىت. پىاوەكە دەويست ۋنەكە متمانەى پىبكات
كە دىزانىت دەبىت چى بكات!

كاتىك پىاوان دەيانەوئىت متمانەيان پىبكرىت، ۋنان پىويستىان بە بايەخپىدانە. كە
پىاو بە روويەكى خۆشەوہ و بەوپەرى دىسۆزى و خەمخۇرىيەوہ، بە ۋنىك دەلىت
"چى رويداوہ ئازىزەكەم؟" ۋنەكە ھەست بە ئاسودەى دەكات بەھۇى بايەخەكەىوہ.
كاتىك ۋن بە ھەمان شېوہى بايەخپىدانەوہ بە پىاو دەلىت "چى رويداوہ ئازىزەكەم؟"
رەنگە پىاوەكە ھەست بە بى رېزى و قىزەونى بكات. وا ھەست دەكات ۋنەكە متمانەى
پىناكات شەكان رابپەرپىنىت.

پىاو بە ئاسانى ناتوانىت دىسۆزى و بەزەىى لەيەك جىابكاتەوہ. رقى لەوہىە
بەزەىيان پىدا بىتەوہ. رەنگە ئەگەر ۋن بلىت "ببورە ئازارم دايت". پىاوەكە دەلىت
"گىرگ نىيە" و پشتگىرىيەكەى رەت دەكاتەوہ. بەلام ۋنەكە ھەز دەكات پىاوەكە پىى
بلىت "ببورە ئازارم دايت". ۋنەكە ھەست بەوہ دەكات پىاوەكە بە راستى بايەخى
پىدەدات. پىاوان پىويستە فىرى رىگەى دىكە بىن بۇ دەرختىنى بايەخدانىان لە
كاتىكدا ۋنان پىويستە فىرى رىگەى دىكە بىن بۇ دەرختىنى متمانەكردنىان.

پىاو بە ئاسانى ناتوانىت دىسۆزى و بەزەىى لەيەك جىابكاتەوہ.
رقى لەوہىە بەزەىيان پىدا بىتەوہ.

بايەخپىدانى زىاد لە پىويست خراپە

كە تازە لەگەل (بۇنى) ھاوسەرگىرىم كىردبو، شەوى پېش ئەوہى بچم بۇ وتنەوہى
سىمىنارى كۆتايى ھەفتە، لى دەپرسىم كەى لەخەو ھەلدەستم. ئىنجا دەپرسى كەى

فرۆكەكەم دەفرىت. پاشان تۈزىك بىرى دەگردهو و دەيوت فرىاي فرۆكەكە ناكەويت. ھەمو جارىك وای دىزانى دىسۆزى دەنۆنىت، بەلام من ھەستم پىنەدەگرد. ھەستم دەگرد بى رىزىم بەرامبەر دەگرىت. ئەو كاتە چواردە سال بو بە جىھاندا دەگرام و كۆرسە دەوتەو و ھەرگىز لە ھىچ فرۆكەيەكەش بەجىنەماوم.

بەيانى دواى ئەو، پىش ئەوئى برۆم، يەك رىز پىرسىارى لى دەگرد "بلىتەكەت پىيە؟ جزدانەكەت پىيە؟ پارەى پىويستت پىيە؟ گۆرەوييەكانت بىرنەچوو؟ دەزانىت لە كۆئ دەمىنيتەو؟" ئەو وايدەزانى خوشى دەوئىم، بەلام من ھەستم دەگرد مەمانەم پىناكرىت و بىزار بوم. دواچار تىم دەگەياند كە مەبەستە جوانەكانى دەنرخىنم بەلام ھەز ناكەم بەم شىوئە دايكايەتىم لەگەلدا بكات.

پىم وت ئەگەر بىەوئىت دايكايەتىم بكات، ئەو شىو دايكايەتىيەى من دەمەوئىت ئەوئە بەبى مەرج خوشى بوئىم و مەمانەم پىبكات. پىم وت "ئەگەر فرۆكەكەم لەدەست چو، پىم مەلئ (پىم نەوتىت) مەمانەت بەو ھەبىت كە خۆم فىرى ئەو وانەيە دىمە و بەپى ئەو خۆم چاك دەكەم. ئەگەر فلچەى ددانەكەم ياخود تاقمى رىش تاشىنەكەم بىرچو، بەيئە خۆم چارەسەرى بكەم. بە تەلەفون پىم مەلئ". كە (بۆنى) زانى من چىم دەوئىت، نەك خۆى چى دەوئىت، ئاسانتر بو بەلایەو لە دىسۆزى و پىزانىندا سەركەوتوبىت.

چىرۆكىكى سەركەوتن

جارىكيان، لە گەشتىكمدا بۆ سوید بۆ وتەوئەى چەند وانەيەك لەبارەى پەيوەندىيەو، لە نىويۆركەو تەلەفونم بۆ كالىفۆرنىا گرد و بە (بۆنى)م وت پاسپۆرتەكەم لە مائەو بەجىھىستوو. بەشىوئەيەكى زۆر خوش و جوان كاردانەوئەى نواند. وانەيەكى نەدامئ لەسەر ئەوئەى زياتر وريابم. لەبرى ئەو پىكەنى و وتى، "ئۆى خوايە گيان، چۆن، تۆ زۆر سەركىشىت. باشە چى دەكەيت؟"

داوام لىگرد پاسپۆرتەكەم بۆ فاكس بكات بۆ قونسولخانەى سویدی و كىشەكە چارەسەر بو. (بۆنى) زۆر ھاوکار بو. تەنانەت يەكجارىش ھەولئى نەدا ئامۆزگارپىم بكات وانەم پىبلىت لەسەر ئەوئەى زياتر خۆم ئامادە بكەم. تەنانەت شانازىشى پىوەگردم كە توانىم چارەسەر بۆ كىشەكەم بدۆزمەو.

ئە نجامدانى گۇرپانكارى بچوك

رۇژىكىيان تىيىنىم كىرد ھەمو جارىك كە مىندالەكانم داوام لىدەكەن كارىك ئەنجام بىدەم، ھەمىشە دەلىم "كىشە نىيە" ئەوۋە رىگەي مىن بۇ وتنى "بەسەرچاۋ". جولى زىركچىم رۇژىكىيان پىرسى، "بۇچى تۇ ھەمىشە دەلىي 'كىشە نىيە'؟" بە راستى يەكسەر نەمزانى ۋەلامى بىدەمەۋە. پاش ماۋەيەك بۇم دەرگەۋت ئەۋەش يەككە لە خوۋە چەسپاۋەكانى مەرىخىيەكان. بەم ئاگايىيە نۇيىيەۋە دەستىم كىرد بە وتنى "بەسەرچاۋ". ئەم دەستەۋازىيە پەيامە دەرئەبىراۋەكەي دەگەياند و بە دلىيىيەۋە كچە فىنۇسىيەكەم خۇشتى دەۋىستىم. ئەم نەۋەيە نەيىنىيەكى گەۋرەي دەۋلەمەندىكى پەيۋەندىيەكان دەرەخات. بەي ئەۋەي كەسىتى خۇيان نەكەن بە قوربانىي ھىچ شتىك، دەتۋانىن گۇرپانى بچوك بىكەن. ئەمە نەيىنى سەرگەۋتتى مەرىخىيەكان و فىنۇسىيەكان بو. ھەردوكيان وريابون نەبا سىروشتە راستەقىنەكەي خۇيان بىكەن بە قوربانى، بەلام ھەردوكيان تامادەبون گۇرپانكارى بچوك لە شىۋازى ھەلىۋەكەۋتياندا ئەنجام بىدەن. فىرى ئەۋە بون چۇن پەيۋەندىيەكان باشىر دەبن ئەگەر چەند دەستەۋازىيەكى سادە بگۇرن.

خالى گىرنگ لىرەدا ئەۋەيە بۇ دەۋلەمەندىكى پەيۋەندىيەكانمان پىۋىستىمان بە ئەنجامدانى گۇرپانكارى بچوكە. گۇرپانى گەۋرە بە گشتى پىۋىستى بە ھەندىك سەرگەۋتتى ناخى راستەقىنەمانە. ئەمەش باش نىيە.

كە پىاو دەچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە، بەخىنى بىرك دلىياكىرنەۋە گۇرپانىكى بچوكە كە دەتۋانىت بەي گۇرپانى سىروشتى خۇي ئەنجامى بىدات. بۇ ئەم گۇرپانكارىيە، پىاو دەبىت بزانىت ژن بە راستى پىۋىستى بە بىرك دلىياكىرنەۋە ھەيە، بەتايىبەتى ئەگەر بىانەۋىت كەمىر نىگەرەن بن. ئەگەر پىاو لە جىياۋازىيەكانى نىۋان ژن و پىاو تىنەگات، نازانىت بۇچى بىدەنگ بونە لەناكاۋەكەي دەبىتە ھۇي نىگەرەنى. بە پىدانى بىرك دلىياكىرنەۋە پىاو دەتۋانىت ئەم ھەلىۋىستە رىزگار بىكات.

لەۋلاشەۋە، ئەگەر پىاوۋەكە نەزانىت جىياۋازىيەكەي خۇي لەچىدايە، كاتىك ژن بەھۇي ئارمىزوكىرنى بۇ چۈنە ناۋ ئەشكەۋتى پىاوۋەكەۋە بىزار دەبىت، نىتر پىاوۋەكە رەنگە ۋاز لەۋە بەيىنىت بچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە بۇ ئەۋەي ژنەكە ناسودە بىكات. ئەمە ھەلەيەكى گەۋرەيە. ئەگەر پىاو ۋاز لە ئەشكەۋتەكەي بەيىنىت و "نىنكارى لە سىروشتە

راستەقىنەكەى خۇى بىكات" توشى پەستى دەبىت و زىاد لە پىۋىست ھەستىار دەبىت و بەرگىكار و لاواز و نەرىنى و تورە دەبىت و لەووش خراپتر، ناشزانىت بۇچى ئاوا نارەحەتە.

كە ژن بىزار دەبىت بەۋەى پىاۋەكە دەچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە، پىاۋ لەجىاتى ئەۋەى واز لە چۈنە ئەشكەۋتەكەى بەيىت، دەتوانىت چەند گۇرپانكارىيەكى بچوك ئەنجام بدات و كىشەكە سوكتەر دەرئىت. پىۋىست ناكات پىاۋەكە ئىنكارى لە پىۋىستىيە راستەقىنەكانى بىكات و سروسشە نىرىنەكەى رەت بىكاتەۋە.

چۇن دىسۇزى بۇقىنۇسىيەك بنوئىن؟

ۋەك پىشتەر باسماں كىردۋە، كاتىك پىاۋ دەچىتە ئەشكەۋتەكەيەۋە و بىدەنگ دەبىت دەلىت "پىۋىستەم بە ماۋەيەك ھەيە بىر لەمە بىكەمەۋە، تىكايە قسەم لەگەل مەكە. دەگەرپىمەۋە." پىاۋەكە نازانىت كە رەنگە ژنەكە بەم شىۋىدە تىبىكات "مىن خۇشەم ناۋىت، ناتوانم گۈيت لى بگرم، وا دەرۇم و ھەرگىز ناشگەرپىمەۋە!" بۇ ھاۋسەنگ كىردى ئەم پەيامە و پىدانى پەيامىكى راست بە ژنەكە، پىاۋ پىۋىستە ئەم دەستەۋازە سىجىرىيە بەكاربەيىت : "دەگەرپىمەۋە".

كاتىك پىاۋ دەرۋات، ژن پىۋى باشە پىاۋەكە بە دەنگى بەرز بلىت "پىۋىستەم بە ماۋەيەك ھەيە بىر لەم شتە بىكەمەۋە، دۋايى دەگەرپىمەۋە" ياخود "پىۋىستەم بە بىرىك تەنىيى ھەيە. دەگەرپىمەۋە." جىۋى سەرسۇرمانە ئەم دەستەۋازە سادەيە "دەگەرپىمەۋە" گۇرپانىكى ئەۋەندە قول دروست دەكات.

ژنان ئەم دىنكارىدەۋەيە زۇر دەرخین. كە پىاۋ بزانىت تا چ رادەيەك بەلای ژنەكەۋە گىرنگە، ئىتر لەيادى دەبىت ھەمىشە كە دىنكارىدەۋەى پىبەخشىت.

ئەگەر ژن ھەستى كىرد لەلایەن باۋكىيەۋە بەجى ھىلراۋە يان رەتكرۋەتەۋە، ياخود ئەگەر دايكى ھەستى كىرد لەلایەن مىردەكەيەۋە رەتكرۋەتەۋە، ئەو كاتە كچەكە (مىندالەكە) زىاتر ھەستىار دەبىت بەرامبەر بەو پشتگوپىخستە. لەبەر ئەم ھۇكارە، نابىت ھەرگىز بەھۋى ئەۋەۋە ھوكمى لەسەر بدىرىت كە ھەمىشە پىۋىستى بە دىنكارىدەۋە دەبىت. بەھەمان شىۋە، نابىت پىاۋ ھوكمى لەسەر بدىرىت لەسەر ئەۋەى كە پىۋىستى بە ئەشكەۋتە.

نايىت ھەرگىز بە ھۈس نەۋەۋە ھۆكۈم لەسەر ژن بەدريت كە ھەمىشە
پىۋېستى بە دۇنيا كەردنەۋە دەيىت. بە ھەمان شىۋە، نايىت پىياۋ ھۆكۈم
لەسەر بەدريت لەسەر نەۋەۋە كە پىۋېستى بە نەشكەۋە.

ئەگەر رابردوۋى ژنەكە ناسايى بىت و ئەگەر لەۋە تىبگات پىياۋ پىۋېستى بەۋەپە لە
نەشكەۋەتەكەيدا بىت، ئىتر كەمتر پىۋېستى بە دۇنيا كەردنەۋە ھەپە.

لەبىرمە لە سىمىنارىكەدا باسى نەم خالەم دەكرد و ژنىك پەرسى "من زۆر ھەستىيارم
بەرامبەر بى دەنگى مېردەكەم، بەلام كە منداڭ بوم ھەرگىز ھەستىم بە ھەرامۇشكردن و
رەتكرانەۋە نەكردوۋە. دايكەم ھەرگىز ھەستى نەكردوۋە باۋكەم رەتى كەردىتەۋە.
تەنانەت كاتىك لەپەكەز جىابونەۋە، بە شىۋەپەكى جىوان نەم كارەپان كەرد." نىنجا
پىكەنى. بۆى دەرگەۋەت كە چەند ساۋىلكە بوۋە. پاشان دەستى كەرد بە گرىبان. بە
دۇنيايىپەۋە دايكى ھەستى بە رەتكرانەۋە كەردوۋە. بە دۇنيايىپەۋە خۆى ھەستى بە
رەتكرانەۋە كەردوۋە. دايك و باۋكى جىابوبونەۋە نەۋېش ۋەكو دايك و باۋكى حاشاى لە
ھەستە نازاردەرەكانى كەردىو .

لە سەردەمىكەدا كە جىابونەۋە ئەۋەندە بەربلاۋە، زۆر گىرگە پىياۋان ھەستىيار بن
بەرامبەر ئاشكرا كەردى نەم دۇنيا كەردنەۋەپە. ۋەك چۆن پىياۋان دەتوانن بە نەنجامدانى
گۆرۈنى بچوك پىشتىگىرى ژنان بكەن، ژنانىش پىۋېستىيان بە نەنجامدانى ھەمان كار ھەپە.

چۆن بەبى ئۆمە كەردن قىسە بىكەين

پىياۋ زۆرجار ھەست دەكات ژن بە دەرېرىنى ھەستى خۆى پەلامارى دەدات پان
ئۆمەى دەكات، بە تايىبەتى كاتىك ژنەكە بېزارە و باسى كېشەكان دەكات. لەبەر نەۋەى
پىياۋەكە نازانىت ژن و پىياۋ جىياۋازن، خۆى بە مەجبۇر نازانىت دەرېارەى ھەمو
ھەلوپىستىك قىسە بۇ ژنەكەى بكات .

پىياۋ بە ھەلە ۋاى لىك دەداتەۋە ژنەكە بۆپە ھەستەكانى دەرېارەت چۈنكە ۋا
دەزانىت پىياۋەكە بە جۆرىك لىيان بەرپەرسە پاخود دەپىت ئۆمە بىكرىت. لەبەر نەۋەى
ژنەكە بېزارە و قىسەى بۇ دەكات، پىياۋەكە ۋا دەزانىت ژنەكە لەۋ ناپەجەتە. كاتىك

ژنه که سکالا دهکات پیاوکه به لومه کردنی تی دهکات. زوربه ی پیاوان لهه هه لویسته ی
فینوسییه کان تی ناگه ن که چهند هه ز دهکهن هه ستی بیزارییان بو خوشه ویسته کانیا ن
دهربېرن .

به هوی راهینان و ناگای سهارمت به جیاوازییه کانمان، ژنان دوتوانن فیربین چو ن
هسته کانیا ن دربېرن به بی نه وهی هه سته دربېرنه که وهکو لومه کردن دربکه ویت. بو
نه وهی پیاو دلنیا بکه یته وه له وهی لومه ناکریت، کاتیک ژن هه سته گانی دمردبېریت
دوتوانیت دوا ی چهند خوله کی بوه ستیت و به پیاوکه بلیت زور سوپاست دهکهم که
گویت لی گرتوم .

ژنه که دوتوانیت هه ندیک لهه دمردبېرنه ی خواره وه به کاربه یت :

- "شادمانم که دوتوانم باسی نهه بابه ته بکه م."
- "به دلنیا یییه وه هه ستیکی خوشم هه یه که باسی دهکهم."
- "هه ست به ناسوده ییه کی زور دهکهم که دوتوانم باسی نهه شته بکه م."
- "دلخوشم دوتوانم سکالای خو م لهه شتانه دمربېرم. وام لی دهکات ناسوده بېم."
- "باشه، وا باسم کرد، زور ناسوده بوم. سوپاس."

نهه گوړانکارییه ساده یه جیاوازی گه وړه دروست دهکات.

هر بهه شیوه یه، کاتیک ژنه که باسی کیسه گانی دهکات، دوتوانیت ریژ و پیرانیی
خوی بو پیاوکه دمربېریت به رامبه ر بهو شتانه ی کردونی بو نه وهی ژیا نی ناسانه و
ناسوده تر بېیت. بو نمونه، نه گهر ژنه که سکالا له کاره که ی دهکات، دوتوانیت جار جار
ناماژه بکات به وهی که زوری پی خوشه نهه له ژیانیدایه و دوا ی کارکردنه که ی
دهگه رپته وه بو لای؛ نه گهر ژنه که سکالا له خانووه که دهکات، دوتوانیت سوپاسگوزاری
دمربېریت که پیاوکه په رزینه که ی چاک کردوه؛ یا خود نه گهر ژنه که سکالا که ی
سهارمت به کیسه ی داراییه، دوتوانیت ناماژه به وه بکات که به راستی له بهر چا ویتی
پیاوکه چهند کاردهکات؛ یا نه گهر ژنه که سکالای نه وه یه که له دهست مناله گانی بیزار
بووه، دوتوانیت ناماژه به وه بکات که خوشحاله نهه پیاوکه هه یه و یارمه تی دمدات.

دابه شکردنی بهرپر سیاریتی

په یوه ندی باش پیوستی به به شداری هه ردولا هه یه. پیاو ده بیت کار له سهر نه وه
بکات له بیر بیت کاتیک که ژن سکالا له کیسه کان دمردبېریت مانای وانییه ده یه ویت

لۆمەى بىكات و كاتىكىش ژن سىكالا دەكات بەگىشتى دەپەوئىت بىزارىيەكانى بدات بەبادا و قەسەيان لەبارەو بەكات. ژنىش دەتوانىت كار لەسەر ئەو بەكات كە پىاو كە تىبگەپەنىت كە ئەگەرچى گەلىي و سىكالا دەكات بەلام رىزى پىاو كەشى لايە.

بۇ نەمۇنە ھەر ئىستا ھاسەرەكەم ھاتە ژورەو و ئى پىرسىم نوسىنى ئەم بەشەى كىتەبەكە چۆن دەروا بەرپەو؟ و تەم، "وا خەرىكە تەواو دەبەم، ئەى تۆ چۆنىت؟"

وتى، "ئۆھ، ئىشەم ژورە. فرىا ناكەوین دوو خولەك پىكەو بەین." ئەگەر كەسەكەى جاران بومايە دەمكردە مشتومر و ئىنجا بىرى ئەو كاتە ژورەم بىر دەھىنايەو كە پىكەو بەسەرمان بەردو، يان پىم دەوت چەند گىرگە بەلامەو بتوانم لەكاتى دىارىكراودا كىتەبەكە تەواو بكەم. ئەمەش دەبوو ھۆى ناكۆكى.

من ئىستا كە بەئىگام لە جىياوازيەكانەم، دەزانم ئەو پىوئىستى بە دلىاكرەنەو و تىگەپەشەنە ئەك بىانوھىنەنەو و رەنكرەنەو. و تەم "راست دەكەيت، ژور سەرقال بۆین. وەرە باوئەشەم. رۆژىكى دىرژبو."

پاشان و تى، "تۆ ژور باشىت." ئەمە ئەو پىزانىنە بو كە پىوئىستىم پىبو بۇ ئەوئى بتوانم زىاتەر خۆمى بۇ تەرخان بكەم. ئىنجا بەردەوام بو دواى چەند خولەكىك وەستا. ئىنجا من پىشنىارم كرد دادەپەك يان چاودىرى مەللىك بەپىنەم بۇ ئەوئى ئەم بتوانىت پشوبدات و تا دەرەنگانىكى ئىوارە تىپرامان بىكات.

وتى "بەراست، دەچىت؟ دەپەنىت؟ ژورباشە. سوپاس" دىسان نرخانەن و رەزامەندى بۇ دەربىرىم كە پىوئىستىم بو بۇ ئەوئى ھەست بكەم ھاوبەشىكى سەرگەوتوم، ئەگەرچى ئەو ماندوبو.

ژنان بىر لە دەربىرىنى پىزانىنە ناكەنەو چۆنكە پىيان وایە پىاو دەزانىت ژن چەندى دەرخینىت بەوئى گۆئى ئى دەگرىت. بەلام پىاو ئەمە نازانىت. كاتىك ژنەكە باسى كىشەكان دەكات، پىاو كە پىوئىستى بەوئى دلىا بكىتەو كە ھىشتا خۆشەوئىستە و دەرخیندىت.

پىاو بە كىشەكان بىزار دەپىت مەگەر بتوانىت چارەسەريان بىكات. لە رىگەى پىزانىنەو، ژن دەتوانىت يارمەتى پىاو كە بدات لەو تىبگات كە تەنیا گۆيگرتن بەسە بۇ ئەوئى يارمەتى ژنەكەى پى بدات.

ژن بۇ ئەوئى پشەگىرى لە ھاوبەشەكەى بىكات. پىوئىست ناكات ھەستەكانى سەرگوت

بىكەت يان تەننەت بېشىانگۆرپىت. ئۇنەكە پىۋىستى بە دەربېرىيان ھەيە بە شىۋەپەك كى
كارىك نەكەت پىاۋەكە ھەست بىكەت پەلامار دەدرىت و تاوانبار دەكرىت، يان لۇم
دەكرىت. ئەنجامدانى چەند گۆرانكارىيەكى سادە، جىاۋازى گەۋرە دروست دەكەن.

چۈار وشە سىجراۋىيەكەى پىشتىگرى

چۈار وشە سىجراۋىيەكەى پىشتىگرىكىردنى پىاۋ بىرىتىيە لە "ئەمە خەتاي ئۇ
نىيە." كاتىك ئۇن ناپەھەتتەيەكانى خۇى دەردەبېرىت، دەتوانىت پىشتىگرى پىاۋەكە بىكەت
بەۋەى جارجار بۈەستىت و ھانى بدات بەۋەى بلىت "بە راستى سوپاسى گۆيگرتنەكەت
دەكەم. ئەگەر ۋا ھەست دەكەيت مەن دەلىم خەتاي تۆيە، مەبەستەم ئەۋە نىيە. دلىم
خەتاي تۆ نىيە."

ئۇن دەتوانىت فېربىت ھەستىار بىت بەرامبەر گۆيگرەكەى كاتىك تىدەگات لەۋەى
پىاۋەكە خەرىكە ھەست بە شىكەت دەكەت بەۋەى بىستى ئەۋ ھەمۇ كىشەيەۋەكە
ئۇنەكە باسى كىرۋە.

رۆزىكىيان خوشەكەم تەلەفونى بۇ كىردم و باسى ئەۋ ئەزمونە قورسەى بۇ كىردم كە
پىايدا تىدەپەرى. لەگەل گۆيگرتندا ئەۋەم لە بىرىۋەكە بۇ پىشتىگرى كىردنى خوشەكەم
پىۋىست ناكات ھىچ چارەسەرىكى بۇ بىخەمە رۋ. پىۋىستى بە كەسىك بو تەننىا گۆى ئى
بىگرىت. دۋاى دە خولەك گۆيگرتن و جارجار وتنى "ئەھا"، "ئۇھ" و "بەراست" وتى
"باشە، سوپاس جۇن. ئىستا زۇر ئاسودەترم."

گۆيگرتن لەۋ زۇر ئاسانتر بو چونكە دەمزانى لۇمەى مەن ناكات. لۇمەى كەسىكى
دىكەى دەكرد. كاتىك ھاۋسەرەكەم ناپەھەتە گۆيگرتن ئى قورستە بەلامەۋە چونكە ۋا
دەزانم لۇمەى مەن دەكەت. لەگەل ئەمەشدا، كاتىك ھاۋسەرەكەم ھانمەدەت گۆى بىگرم
بەۋەى دەمىرخىنىت، زۇر ئاسانتر دەبىت بۇم كە بىمە گۆيگرىكى باش.

چى بىكەيت باشە كاتىك ھەستت بە لۇمە كىرد؟

دلىياكىردنەۋەى پىاۋ لەۋەى كە خەتاي ئەۋ نىيە ياخود لۇمە ناكىت تا ئەۋ كاتە
سۋدى ھەيە كە ئۇنەكە بە راستى لۇمەى ئەۋ نەكەت و ئى ناپازى نەبىت و رەخەى ئى
نەگرىت. ئەگەر ئۇنەكە ھىرشى بىكەتە سەر، ئەۋكەتە دەبىت ھەستەكانى لای كەسىكى
دىكە دەربېرىت. پىۋىستە چاۋەرى بىكەت تا ئەۋ كاتەى خۇشەۋىستە و ھاۋسەنگىر دەبىت

بۇ ئەوۋى قسه لەگەل پياوۋەكە بىكات. ژنەكە دەتوانىت ھەستە نارەحەتەكانى لەگەل بەگىندا باس بىكات كە ئى نارەحەت نىيە و دەتوانىت ئەو پىشتىگىرىيەى پىتبەخشىت كە بىويستى پىيەتى. پاشان كاتىك ھەستى كرد ژنەكە باشتىر بوو، دەتوانىت بە سەرگەوتويىيەوۋە ئى نىزىك بىيىتەوۋە و ھەستەكانى دەرپرېت. لە بەشى (۱۱) دا بە وردەكارى زياترەوۋە باسى چۆنىتى گەياندى ھەستە جياوازەكان دەكەين.

چۆن بەبى لۆمەكردن گوى بگرين؟

زۆرجار پياو لۆمەى ژن دەكات لەسەر ئەوۋى كە بەناھەق لۆمەى دەكات كەچى لەراستىدا ژنەكە بە دلپاكى و بى ئەوۋى مەبەستى دىكەى ھەبىت باسى كىشەكانى دەكات. ئەمە زۆر شتىكى روخىنەرە بۇ پەيوەندىيەكە چونكە رىگە لە گەياندىن دەگرېت.

كە ژن دەلىت "ھەر خەرىكى كارکردن، كار، كار، كار. ھىچ خوشىيەكمان نەماوە. تۆ زۆر جددىت. " پياو رەنگە زۆر بە ئاسانى ئەو ھەستەى لەلا دروست بىيىت كە ژنەكە لۆمەى دەكات.

ئەگەر پياوۋەكە ھەستى كرد. لۆمە دەگرېت، پىشنيار دەكەم ئەویش لۆمەى ژنەكە نەكاتەوۋە و نەلىت "من وا ھەست دەكەم تۆ لۆمەم دەكەيت." لەبرى ئەو، من پىشنيار دەكەم بلىت "پىم ناخوشە وا دەلىت. دەتەوئىت بلىت ھەموى خەتاي منە رابواردنمان نەماوە؟"

يان دەتوانىت بلىت "كە گويم لە تۆ دەبىت دەلىت من زۆر جددىم و ھىچ رابواردنىكمان نەماوە نارەحەت دەبم. دەتەوئىت بلىت ھەموى خەتاي منە؟" سەرەراى ئەمەش، بۇ گەشەپىدان بە گەياندىنەكە، پياوۋەكە دەتوانىت دەرۋازەيەك بۇ ژنەكە بەجىبەيلىت. دەتوانىت بلىت "وا ھەست دەكەم ھەموى خەتاي منە ئىمە ئەوئەندە كاردەكەين. راستە؟"

يان دەتوانىت بلىت "كە دەلىت ھىچ رابواردنىكمان نىيە و منىش زۆر جددىم، وا ھەست دەكەم دەلىت ھەموى خەتاي منە، واىە؟" ھەمو ئەم وەلامانە رىزيان تىدايە و ھەلىك دەدەن بە ژنەكە ئەو لۆمەيە بكىشىتەوۋە كە پياوۋەكە ھەستى پىكردوۋە. كاتىك ژنەكە دەلىت "ئۆھ، نا، نالىم ھەموى خەتاي تۆيە" پياوۋەكە رەنگە ھەست بە ئاسودەيى بىكات.

رېځه يه کی دیکه که خوځم زوړ به یارمه تیدهری دهرانم نه وده به له بیرت بیت که ژنه که همیشه مافی هه یه بیزار ببیت و که دهری دهر بیت هه ست به ئاسوده یی دهکات. نه زانیاری به وام لی دهکات پشوده و نه وده له بیر بیت نه گهر بتوانم شته کان به شه خسی و مرنه گرم و گوی بگرم، له و کاته دا که ژنه که پیو یستی به سکالا کردنه نه و زوړ ریزم لی دهنیت. نه گهر چی لومه ی کردم، به لام ئیتر له سهری ناروات.

هونه ری گوینگرتن

کاتیک پیاو به چاکی فیری گوینگرتن و لیکن دانه وده هه سته کانی ژن دهنیت، گه یانندن ئاسانتر دهنیت. وهک هه مو هونه ریکی دیکه، گوینگرتن پیو یستی به راهینانه. هه مو روژیک که ده گهر پیمه وه ماله وه، به گشتی بو (بونی) ده گهر پیم و هه والی دهرسم، به مهش راهینان له سهر هونه ری گوینگرتن ده کم.

نه گهر ژنه که بیزار بیت و روژیک پر ناخوشی تی په راند بیت، من سهرتا واهه ست ده کم به شیوه یه که بهر پر سیاری تییه که ده خاته سهر من بویه لومه دهکات. کیشی ههره گه وره نه وده به توانم شته که به شه خسی و مرنه گرم و به هه له لی تی نه گهر. من نه م کاره به وه ده کم به به رده وامی بیری خو می به ینمه وه که ئیمه به دوو زمانی جیاواز قسه ده کین. که له پر سیار کردن به رده وام دهم و دهرسم "چی تر رویداوه؟" بوم دمرده که ویت زوړ شتی دیکه ش هه ن که نازاری ددهن. ورده ورده، بوم دمرده که ویت که ته نیا من بهر پر س نیم له بیزار ییه که ی. پاش که میک، کاتیک سوپاسم دهکات له وهی گوی لی ده گرم، نه گهر چی به شیک له بهر پر سیاری تی بیزار بونه که ی له نه ستوی منه، زوړ سوپاسگوزار و رهامه ند و خو شه ویست دهنیت.

ههر چه نده گوینگرتن شاره زاییه کی گرنگه و دهنیت راهینانی له سهر بگریت، ههن دیک جار پیاو زوړ له وه زیاتر هه ستیار و نیگه رانه که بتوانیت وهر گپران بو مه به ستی ده سته واژه کانی ژنه که بکات. له م کاتانه دا، پیاو که نابیت ته نانه ت هه ولش بدات گوی بگریت. له بری نه وه ده توانیت به شیوه یه کی جوان بلیت "نه مه کاتیک ی باش نیه بو من. با دواتر قسه بکه یین."

ههن دیک جار پیاو نازانیت که هه تا ژنه که قسه نه کات نه م ناتوانیت گوی بگریت، نه گهر پیاو که زوړ بیزار بیت له کاتی گوینگرتن، ئیتر پیو یست ناکات له گوینگرتن

بهردهوام بيټ ئه گينا زياتر بيزار دهبيټ. ئه مه خزمهت به كهسيان ناكات. لهبرى ئه وه، قسه يه كى جوان كه دهبيټ بيكات ئه مه يه "به راستى دهمه ويټ گوى له قسه كانت بگرم، به لام ئيستا زور قورسه بوم گوى بگرم. وا بزانه پيويسته ماوه يه ك بير له قسانه بكه مه وه كه ئيستا كردتن."

كاتيك من و (بوونى) فيرى ئه وه بوين به شيويه ك قسه له گه ل يه كتردا بكهين كه ريز له جياوازيه كانى يه كتر بگرين و له پيويستى يه كانى يه كتر تى بگهين، هاوسه رگيرييه كه مان ئاسانتر بو. من هه مان ئه م گورانكار ييه م له هه زاران كهس و كه پلدا بينيوه. په يوه ندييه كان گه شه ده كه ن كاتيك گه ياندين دهبيټه رهنگدانه وهى ئاماده يى بو يه كتر قبول كردن و ريزگرتن له جياوازييه ناوخوييه كان.

له كاتى به هه له تيگه يشتندا، بيرت بيټ كه ئيمه به زمانى جيا قسه دهكهين؛ كاتى گونجاو ته رخا ن بكه بو ئه وهى قسه كانى هاوبه شه كهت وهر بگيريت و بزانيهت به راستى مه به ستى له قسه كهى چى بووه. ئه مه بيگومان پيويستى به راهيانه، به لام دههينيټ.

پياوان وەكو لاستىك وان

پياوان وەكو لاستىك وان. لەكاتى راگىشاندا، چەند بىنە پىشەو، دواتر ئەوئەندە دەگەرپنەو دواو. لاستىك خوازراوئىكى تەواو بۆ تىگەيشتن لە خولى ھۆگرىونى پياوان. ئەم خولە پىكھاتوو لە نزيكبونەو، دوركەوتنەو و پاشان نزيكبونەو. زۆربەى ژنان توشى سەرسورمان دەبن كە بۆيان دەرددكەوئىت تەنانەت ئەو كاتەش كە پياوئىك ژنىكى خۆشدەوئى، جارجار پىوئىستى بەو دەبىت بگەرپتە دواو بۆ ئەوئى بتوانىت دواتر نزيكتر ببىتەو. پياوان بە غەريزە ھەست بەم خواستە دەگەن بۆ گەرانەو. ئەمە بريارىك يان ھەلزاردنئىكى نىيە بەدەست خوى بىت. روداوئىكە رودەدات. ئەمە نە خەتاي پياوئەكەيە نە خەتاي ژنەكە. بەلكو خوويەكى سروشتيە.

كە پياوئىك ژنىكى خۆشدەوئى، جارجار پىوئىستى بەو دەبىت
بگەرپتە دواو بۆ ئەوئى بتوانىت دواتر نزيكتر ببىتەو.

ژنان ئەم گەرانەوئەيە پياوان بە ھەلە لىك دەدەنەو چونكە بە گشتى كە ژن پاشەكشە دەكات ھۆكارەكە جياوازە و لە ھۆكارى پاشەكشەكردنى پياو ناچىت متمانەى بە پياوئەكە نەبىت كە لى تىبگات، كاتىك ئازار درابىت و بترسىت لەوئى ديسان ئازار بدريتەو يان ئەو كاتەى پياوئەكە كاريكى ھەلەى كردبىت و ژنەكەى بى ھىوا كردبىت. بە دئىيايىو پياو رەنگە لەبەر ھەمان ئەم ھۆكارانەش پاشەكشە بكات، بەلام تەنانەت ئەگەر ژنەكە ھىچ ھەلەشى نەكردبىت ئەم ھەر پاشەكشە دەكات. رەنگە

پياۋەكە مەنەنەي پىڭكات و خۇشى بويىت و لەپىر بگەرپتەۋە. ۋەك لاسىكىكى راكىشراۋ.
پياۋەكە خۇي دور دەخاتەۋە و دواترىش ھەر خۇي دەگەرپتەۋە.

پياۋ دەگەرپتەۋە بۇ ئەۋەي ئارەزۋى سەربەخۇبون يان ئۇتۇنۇمى خۇي تىرىكات. كە
پياۋ تەۋاۋ راكىشراپىتە دۋاۋە، يەكسەر بەبىن ۋەستان دەگەرپتەۋە. واتە پاش ئەۋەي
ماۋمىيەك دادەبىرپىت، لەپىر دوبارە ھەست دەكات پىۋىستى بە خۇشەۋىستى و ھۆگرېۋنە.
بە شىۋەيەكى ئۇتۇماتىكى، پياۋەكە گەرموگورپتر دەبىت لە دەرېپىنى مېھرىبانى و
ۋەرگىرنى ئەۋ خۇشەۋىستىيەي پىۋىستى پىيەتى. كاتىك پياۋ دەگەرپتەۋە.
پەيۋەندىيەكە لە ھەمان ئەۋ بىرى ھۆگرېيەۋە دەست پىدەكاتەۋە كە بەجىي ھىشتىۋ.
پىۋىستى بەۋە نىيە دووبارە لەسەردەۋە دەست پىڭكاتەۋە.

ئەۋەي ھەموژنىك دەبىت لەبارەي پياۋانەۋە بىزانىت

ئەگەر بە باشى لى تىڭگەن. ئەم خولى ھۆگرېۋنى نىرىنەيە دەتۋانىت
پەيۋەندىيەكان دەۋلەمەند بىكات. بەلام لەبەر ئەۋەي بە ھەلە لى تىدەگەن، كىشەي
زىادە دروست دەكات. با تەماشاي ئەم نمونەيە بىكەين:

(ماگى) نىگەرەن و خەمبار و سەرلىشىۋاۋ بو. خۇي و (جىف)ى ھاۋرپى كورەكەي
شەش مانگ بو لە پەيۋەندىدا بون. شتەكان ھەموى رۇمانسى بون. لەپىر بەبى ھىچ
ھۆكارپكى ئاشكرا جىف لەروى سۆزدارىيەۋە دەستى كرد بە پاشەكشە. ماگى نەيدەتۋانى
تىڭكات بۇچى (جىف) لەپىر خۇي دەكشىنپتەۋە. پىي وىم "خولەكىك زۇر مېھرىبانە،
لەپىر خولەكى دۋاي ئەۋە تەنەنت نايەۋىت ھەشەم لەگەل بىكات. ھەمو ھەۋلىكەم داۋە
بۇ ئەۋەي بىگەرپنمەۋە بەلام ۋا دەرەكەۋىت ئەم ھەۋلانە تەنبا كىشەكان ئالۋزتر

بىكەن. زۇر دور كەۋتۋتەۋە. نازانم چ ھەلەيەكەم كردوۋە. ئايا من ئەۋەندە ترسناكم؟"
ماگى ئەم پاشەكشىيەي (جىف)ى بە شەخسى ۋەرگىرت. ئەمە كاردانەۋمىيەكى باۋە.
ماگى ۋايزانى كارپكى ھەلەي كردوۋە و لۇمەي خۇي كرد. ۋىستى شتەكان "دېسانەۋە
چاك بىكاتەۋە"، بەلام چەند زىاتر ھەۋلى دەدا لە جىف نىزىك بىپتەۋە، جىف ئەۋەندە
زىاتر دورەكەۋتەۋە.

ماگى دۋاي بەشدارپىكردنى لە سىمىنارەكەي مىندا زۇر ناسودە بو. نىگەرەنى و سەر
لېشىۋاۋىيەكەي دەست بەجى رەۋىنەۋە. لەۋمىش گىرنگىر ئەۋەدو دەستى لە لۇمەكردنى

خوی هه لگرت. بوی دمرکهوت پاشه کسه کردنه که ی حیف خه تای ئهم نه بووه. ههروها هوکاره که شی بۆ دمرکهوت و فیرو چۆن به شادمانی یه وه مامه لای له گهل بکات. چنل مانگیک دواتر و له سیمیناریکی دیکه دا، حیف سوپاسی کردم له سهر ئهو شته ی ماگی فیرو بوو. حیف پی ی وتم ئیستا ده ستگیران و به نیازن هاوسه رگیری بکهن. ماگی نه نینییه کی دۆزیبووه که کهم ژن له باره ی پیاوانه وه ده یزانن.

ماگی بوی دمرکهوت ئهو ریک له و کاته دا هه ول دمدات له حیف نزیکیته وه که حیف دمیوه یت پاشه کسه بکات. له راستیدا به م کاره ی ریگری له حیف ده کات ئهو ونده ی دمیوه یت خوی دوربخاته وه و پاشان بگه ریته وه بۆلای. به راکردن به دوا ی حیفا، ماگی ریگه ی له حیف ده گرت هه ست بکات پیویستی پییه تی و دمیوه یت له گه لیدا بیټ. ماگی بوی دمرکهوت ئهم کاره ی له هه مو په یوه نندییه کانیدا ئه نجام داوه. ماگی به بی ئه وه ی بزانیټ، ریگه ی له خولیکی گرنه گرتبو. به و هوگر بونه ریگری لی ده کرد.

چۆن پیاو له پر ده گۆریت؟

ئه گه ر پیاو هه لی ئه وه ی نه بیټ بگه ریته دواوه، هه لی ئه وه شی نابیت هه ست به و چه ره به هیزه ی بکات بۆ نزیک بونه وه. زۆر گرنه ژن له وه تی بگات ئه گه ر له و کاته دا که هاوبه شه نی ره که ی پاشه کسه ده کات ئهم جه خت له سهر هوگر بونی به رده وام "به دوا دا راکردن" بکاته وه، ئه و هاوبه شه که یان هه میشه هه ولی رزگار بون و خو دورخسته وه دمدات؛ پیاوه که هه رگیز هه لی ئه وه ی نابیت هه ست به و ئاره زووه ی خوی بکات که داوا ی خوشه ویستی ده کات.

له سیمیناره کاندا ئهم حاله ته به لاستیکیکی گه وروه نمایش ده که م. وا دابیټ لاستیکت به ده سته وه یه. ئیستا به لای راستدا رایبکی شه. ئهم لاستیکه تایبه ته ده توانریت دوانزه ئینج رابکی شریټ. که لاستیک دوانزه ئینج رابکی شریټ هیج شوینیکی دیکه ی نامینیټ بیجگه له گه رانه وه و کاتیټ ده گه ریته وه پریتی له هیز و وزه.

به هه مان شیوه ش که پیاو گه یشته ئه و په ری راکی شران، به بریکی زۆر وزه و هیز مه ده گه ریته وه. کاتیټ تا دوا سنوری خوی بگه ریته دواوه، به گۆرانیټکا تی ده په ریټ. هه مو بیر کردنه وه ی ده گۆریت. ئهم پیاوه که (له کاتی پاشه کسه که دا) له وه ناچیت گوی به هاوبه شه که ی بدات یان خوشی بویت، له پر ناتوانیټ به بی ژنه که بزی.

دووبارە ھەست دەكات زۆر پىۋىستى بە ھۆگربونە. تواناكەى گەراۋەتەۋە چۈنكە نارەزى ئەو بۇ ئەۋەى كەسىكى خۇشبوۋىت و كەسىك خۇشى بوۋىت دووبارە بەئاگا ھىنراۋەتەۋە.

ژنان بە گشتى لەمە تىئاگەن چۈنكە لە نەزمونى خۇياندا ئەگەر ژنىك پاشەكشەى كرد ئەۋا پىۋىستى بە ماۋەيەكە بۇ دووبارە ئاشنابونەۋە. ئەگەر ژن لەۋە تىنەكات كە پياۋ لەم بۋارەدا جياۋازە، رەنگە ۋاى لى بىت متمانە نەكات بەم ھەزە لەپەرى پياۋ بۇ ھۆگرى و يەكسەر لە خۇى دورىخاتەۋە.

پياۋانىش پىۋىستە لەم جياۋازىيە تىبگەن. كاتىك پياۋ دەگەرپىتەۋە ژن پىش ئەۋەى دووبارە بىكرىتەۋە بە گشتى پىۋىستى بە كات و قسەكردن ھەيە بۇ ئەۋەى دووبارە پەيۋەندىيەكە دروست بىكاتەۋە. ئەم گۆرانە دەكرىت شادمانترىت ئەگەر پياۋ تىبكات لەۋەى رەنگە ژنەكە پىۋىستى بە كاتىكى زياتر ھەبىت بۇ ئەۋەى ھەمان ئاستى ھۆگربون بەدەست بەيىنپىتەۋە بە تايىبەتى ئەگەر ژنەكە بە پاشەكشەى پياۋەكە نارەحەت بوۋىت. بەبى ئەم تىگەپىشتەنە لە جياۋازىيەكان، رەنگە پياۋەكە سەبرى نەمىنىت چۈنكە خۇى لەپەرى دىتەۋە و ھۆگرىيەكە لە ھەمان ئەۋ شۋىنەۋە ھەلدەگرىتەۋە كە بەجىى ھىشتىبو، بەلام ژنەكە ۋا نىيە.

بۇچى پياۋان پاشەكشە دەكەن؟

پياۋان داۋى ئەۋەى نارەزى ھۆگربونىان تىركرد نىنجا ھەست دەكەن پىۋىستىان بە نۇقرە و سەربەخۇيىيە. بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى كاتىك پياۋ دەست دەكات بە پاشەكشە، ژنەكە نىگەران دەبىت. ئەۋەى ژنەكە نايرانىت ئەۋەيە كاتىك پياۋەكە پاشەكشە دەكات و پىۋىستىيەكانى سەربەخۇيى تىردەكات لەپەرى دىسان داۋى ھۆگرى دەكات. لە پياۋدا پىۋىستىيەكان بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى لە نىۋان ھۆگرى و سەربەخۇىدا دەگۆرىت.

لە پياۋدا پىۋىستىيەكان بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى

لە نىۋان ھۆگرى و سەربەخۇىدا دەگۆرىت.

بۇ نمونە، لە سەرەتاي پەيۋەندىيەكەيدا جىف بەھىز و پە لە نارەزو بو. لاستىكەكە بە تەۋاۋى راكىشراۋو. دەيۋىست سەرنجى ماگى رابكىشىت، تىرى بىكات، دلخۇشى بىكات و

لى نىزىك بېيتەۋە. ئەگەل سەرگەۋىتى جىڭدا ماگىش ھەزى كىرد نىزىك بېيتەۋە.
كاتىك ھۆگرېيان بەدەست ھىنا جىڭ ھەستىكى زۆر خۇشى ھەبو. بەلام پاش ماۋىيەكى
كورت گۆرانىك رويدا.

بىر بىكەرەۋە چى بەسەر لاستىكىدا دىت. لاستىكەكە فلىت دەبىت. ھىز و راكىشانەكە
نامىنىت. ھىچ جۈلەيەكى نامىنىت. ئەمە رىك ئەو شتەيە بەسەر ھەزى پىاۋدا دىت بۇ
نىزىكۈنەۋە پاش ئەۋەى ئولفەتەكە بەدەست دەھىنىت.

ئەگەرچى ئەم نىزىكىيە ئاسودەيى دەبەخشىت بە پىاۋ، بەلام گۆرانىكى ناۋخۇيى
ناچارىي بەسەردا دەھىنىت. پىاۋەكە ھەست دەكات پىۋىستى بە پاشەكشەيە. پاش
ئەۋەى بە شىۋەيەكى كاتى ئارەزۋى ئولفەتگرتنى تىرگىرد، ھەست دەكات پىۋىستى بە
سەرەخۇيىيە، بۇ ئەۋەى خۇيى بىت. پىۋىستى بە كەسى دىكە نامىنىت. رەنگە ھەست
بكات زىاد لە پىۋىست پىشت بەستو بوۋە. ياخود رەنگە ھەر نەشزانىت بۇچى ھەست
دەكات پىۋىستى بە پاشەكشەيە.

بۇچى ژنان دەترس؟

ئەۋ كاتەى جىڭ بەبى ھىچ رونكردنەۋەيەك بۇ ماگى دەست دەكات بە پاشەكشە،
ماگى ترسى لى دەنىشىت. نىگەرەن دەبىت و بە دوايدا رادەكات. ماگى وا ھەست دەكات
شتىكى ھەلەى كىردوۋە و جىڭى سارد كىردۆتەۋە. ماگى وا دەزانىت جىڭ چاۋەرۋانە ئەم
پەيۋەندىيەكە دروست بىكاتەۋە. لەۋە دەترسىت ھەرگىز نەگەرپتەۋە.

بۇ نەگەتەش، ماگى ھەست دەكات تۋاناي گىرپانەۋەى (جىڭ) نىيە چۈنكە
نازانىت چ كارىكى كىردوۋە بۆتە ھۆى ساردكردنەۋەى. ماگى نازانىت كە ئەمە تەنبا
بەشىكى دىكەى ھۆگىرۋەكەيەتى. كاتىك كە ماگى لى دەپرسىت چى بوۋە، جىڭ ھىچ
ۋەلامىكى روۋنى لەلا نىيە بۆيە نايەۋىت قسەى لەبارەۋە بىكات. بەردەۋام دەبىت و
خۇي زىاتىر لە ماگى دوردەخاتەۋە.

بۇچى ژنان و پىاۋان گومانىيان لە خۇشەۋىستىيەكەيان ھەيە؟

ئەگەر لەم خولە تىدەگەيت دەبىنىت چۈن پىاۋان و ژنان گومان لە
خۇشەۋىستىيەكەيان دەكەن. ماگى ئەگەر نەزانىت چۈن رىگەى لە جىڭ دەگرت

خۆشەویستیەگەى بدۆزیتەو، رەنگە وای لێكى بداتەو، گە جیڤ خۆشى ناوێت. جیڤ نەگەر هەل نەو، نەبێت پاشەکشە بکات، نەو حەز و ئارمژوو، بۆ نزیکبو، نەو لەدەست دەدات. رەنگە جیڤ وایزانێت گە چێر ماگی خۆشى ناوێت.

دوای نەو، ماگی فێر بو رێگە بە جیڤ بدات دوربکەو، نەو و بۆشاییەك وەربگرێت، نەو، نەو، بۆ دەرکەوت گە جیڤ دواجار دەگەریتەو، بۆلای. ماگی راهینانی لەسەر نەو کرد گە بە دوای جیڤدا رانەکات کاتێک جیڤ پاشەکشە دەکات و دڵنیابو لەو، هەموو شتێک بە باشی دەروات بەرێو. هەموو جارێک جیڤ دەگەرێتەو، بۆلای.

دوای نەو، متمانەى ماگی بەم پرۆسەى زیادى کرد، بەلایەو ناسانتر بو گە نێتر لەم رەفتارە نەترسێت. کاتێک جیڤ پاشەکشەى دەکرد، ماگی بە دوایدا راي نەدەکرد و تەنانت بیریشى لەو نەدەکردو، شتێک رویدابێت. نەم بەشەى جیڤى قبوڵ کرد. تا زیاتر ماگی لەم کاتانەدا جیڤى قبوڵکردایە، جیڤ زوتر دەگەرێتەو، بۆلای. کاتێک جیڤ لە گۆڕانى هەست و بێویستیەکانى خۆى تێگەیشە، زیاتر متمانەى بە خۆشەویستیەگەى بەیدا کرد. توانى بابەندى دروست بکات. نەهینى سەرکەوتنى ماگی و جیڤ نەو، بۆ گە هەردوکیان لەو تێگەیشە و قبوڵیان کرد گە پیاو وەکو لاستیک وایە.

چۆن ژنان لێکدانەو، هەلە بۆ پیاوان دەکەن

نەگەر ژن لەو تێگەت گە چۆن پیاو وەکو لاستیک وایە، زۆر ناسانە لێکدانەو، هەلە بۆ کاردانەو، کانى پیاوان بکەن. پەکیک لە سەرلێشێوانە باوەکان نەو کاتە دەرەو، نەو گە ژنە گە دەلێت "با قسە بکەن" و بەمەش پیاو، گە دەستبەجێ لە روی سۆزدارییەو، خۆى دوردەخاتەو. رێک لەو کاتەدا گە ژنە گە دەبەو، نەو قسەى دلى هەلێرێت و نزیکتر ببیتەو، پیاو، گە دەبەو، نەو پاشەکشى بکات. زۆر جار من نەم سکالایە دەبێستم "هەموو جارێک گە دەبەو، نەو قسە بکەم. خۆى دوردەخاتەو. وا هەست دەکەم بایەخم بێنادات." ژنە گە بە هەلە دگاتە نەو دەرەنجامەى گە پیاو، گە نایەو، نەو هەرگیز قسەى لەگەڵدا بکات.

نەم لاستیکە رونی دگاتەو، گە چۆن دگرێت پیاو، گە زۆر بایەخ بە هاوبەشەگەى بدات بەلام لەپەر پاشەکشە بکات. کاتێک پاشەکشە دگات لەبەر نەو، نەو بێهەو، نەو قسە نەکات. بەلکو، بێویستی بەو، مەو، بە تەنیا بێت: گە هەر خۆى بێت و

بەرپرسىار نەبىت بەرامبەر كەسى دىكە كاتىك بۇ ئەۋەى بايەخ بە خۇى بدات و كە دەگەرپىتەۋە ئامادە دەبىت بۇ قسەكردن.

تا رادەيەكى ديارىكراۋ، پياۋ نەگەر زۆر پابەندى ھاۋبەشەكەى بىت، خۇى لەدەست دەدات. پياۋ بە ھەستكردن بە پىۋىستى و كىشە و داخۋازى و ھەست و سۆزى ژنەكە ھەستكردن بە (خۇدى) خۇى لەدەست دەدات. پاشەكشە ۋاى لى دەكات بتوانىت سنورەكانى خۇى دروست بكاتەۋە و ئارەزۋى بۇ ھەستكردن بە سەربەخۇى تىر بكات.

تا رادەيەكى ديارىكراۋ، پياۋ نەگەر زۆر پابەندى

ھاۋبەشەكەى بىت، خۇى لەدەست دەدات.

لەگەل ئەمەشدا دەگرىت ھەندىك لە پياۋان ئەم پاشەكشەيە بە جۆرىكى جياۋاز باس بكەن. بەلاى ئەۋانەۋە ھەستكردنە بەۋەى "پىۋىستم بە دورىيەك ھەيە" ياخود "پىۋىستم بە تەنبايىيە". بەبى بايەخدان بە چۆنىتى باسكردن لى. كاتىك پياۋ پاشەكشە دەكات، ئەۋا بە شىۋەيەكى كاتى پىۋىستىيەكى رى پىدراۋ تىردەكات بۇ بايەخدان بە خۇى.

ۋەك چۆن بىرىرى برسىتى بە دەست خۇمان نىيە، بەلاى يىاۋىشەۋە مەسەلەى پاشەكشىكردن بە دەست خۇى نىيە، بەلگو پىۋىستىيەكى غەرىزىيە. دەتوانىت زۆر نىزىك بىيىتەۋە و پاشان خۇى لەدەست دەدات. لەم خالەدا نىتر ھەست دەكات پىۋىستى بە سەربەخۇىيە و دەست دەكات بە پاشەكشە. بە تىگەشىتن لەم پىرۋسەيە، ژنان باشتر دەتوانن لىكدانەۋە بۇ ئەم پاشەكشەيە بكەن.

بۇچى كە ژن نىزىك دەبىتەۋە پياۋ پاشەكشە دەكات

بەلاى زۆر ژنەۋە، پياۋ رىك لەۋ كاتەدا پاشەكشە دەكات كە ژنەكە دىيەۋىت قسە بكات و نىزىك بىيىتەۋە. ئەمەش لەبەر دوو ھۆكارە.

۱. ژن لە روى نەستەۋە ھەست بە پاشەكشەى پياۋ دەكات و رىك لەۋ كاتەدا ھەۋل دەدات پەيۋەندىيە گەرموگورەكەيان دروست بكاتەۋە و دەلىت "با قسە بىكەن" كاتىك پياۋەكە بەردەۋام دەبىت لە پاشەكشى ژنەكە بە ھەلە دەكاتە ئەۋ نەجامەى

پياۋەكە نايەۋىت قسەى لەگەلدا بىكات ياخود بايەخى پىئادات.

۲. كە ژن دەست دەكات بە قسەكردن و باسى ھەست و سۆزە قولەكانى دەكات رەنگە لە راستىدا نەمە بېيىتە ھۆى ئەۋەى پياۋەكە دەست بە پاشەكشە بىكات. كاتىك پياۋ ھۆگرى و گەرموگورپىيەكى نواند ئىنجا زەنگى ئاگادار كىردنەۋەكە لىدەدات و پىئ دەلىت دەبىت بە پاشەكشەكردن ھاسەنگىيەكە رابگرىت. لە ساتە ۋەختە پىر ھۆگرىيەكاندا پياۋ رەنگە لەپىر و بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى ھەستەكانى بگۆرىت بە ئارەزوى سەربەخۆيى و پاشەكشەكردن. پاشەكشەى پياۋ زۆر ئالۆزە بۆ ژن چۈنكە زۆرجار شتىك كە ژنەكە وتوئىتى يان ئەنجامى داۋە دەبىتە ھۆى دەستپىكردنى ئەم دوركە وتنەۋەيەى پياۋەكە. بە گشتى كاتىك ژن دەست دەكات بە دەرپىنى ھەستەكانى، ئىتر پياۋ ھەست دەكات كە پىۋىستى بە پاشەكشەيە. لەبەر ئەۋەى ھەستەكان پياۋ رادەكىشن و ھۆگرىيەكان دروست دەكەن و كاتىك پياۋ زىاد لە پىۋىست نىزىك دەبىتەۋە بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى پاشەكشە دەكات.

ئەمە ماناى وا نىيە پياۋەكە نايەۋىت گۆى لە ھەستى ژنەكە رابگرىت. لە كاتىكى دىكەدا لە خولى ھۆگربونى پياۋدەكەدا، ئەو كاتەى پىۋىستى بە نىزىكبونەۋە دەبىت، ھەمان ئەو ھەستانەى كە بونە ھۆى دەستپىكردنى دوركە وتنەۋەكەى رايىدەكىشنەۋە. نەك ئەۋەى كە ژنەكە دەبىت بەلكو كاتى وتنەكەى دەبىتە ھۆى دەستپىكردنى دوركە وتنەۋەكە.

چ كاتىك قسە لەگەل پياۋدا بىكرىت؟

كاتىك پياۋ پاشەكشە دەكات كاتىكى گونجاۋ نىيە بۆ قسەكردن و بۆ ھەۋلى نىزىكبونەۋە. رىگەى بدە با دورىكەۋىتەۋە. پاش ماۋەيەك، دەگەرپىتەۋە. كە دىتەۋە خۇشەۋىست و دىسۆزە و بە جۆرىك مامەلە دەكات ۋەك ئەۋەى ھىچ روى نەدابىت. ئەمە كاتى قسەكردنە.

لەم كاتە ئالتونىيەدا، كە پياۋ داۋاى ھۆگرى دەكات و نامادەيە بۆ قسەكردن، بە گشتى ژنان وتوۋىزەكە دانامەزىن. ئەمەش سى ھۆكارى بەربلاۋى ھەيە :
۱. ژن لە قسەكردن دەترسىت چۈنكە دواچار كە ۋىستى قسەبىكات، پياۋەكە دوركەۋتەۋە. ژنەكە بە ھەلە وا دەزانىت پياۋەكە بايەخى پىئادات و نايەۋىت گۆى لى بگرىت.

۲. ژنه که دترسیت له ووی پیاوه که به قسه گانی نه م بیزار بییت و چاوه ری دهکات پیاوه که قسه کرده که دابمه زړینیت و باسی ههسته گانی خو ی بکات. ژنه که دمرانیت نه گهر خو ی له پر پاشه کسه بکات، پیش نه ووی بگه ریته وه پیو یستی به ویه باسی روداوه که بکات. بویه ژنه که چاوه ری دهکات پیاوه که قسه که دابمه زړینیت و باسی نه و شته بکات که هو ی بیزار بونی تی. که چی، پیاوه که پیو یستی به وه نی یه، باسی بیزار بون بکات چونکه له راستیدا نه بووه.

۳. ژن زور شتی هه یه بیلیت بویه نایه ویت چاوه ایم بیت و ده ست بکات به قسه کردن. ژنه که له روی نه ده بی یه وه وای پی پاشه له بری نه ووی باسی بیر کرده وه گانی خو ی و ههسته گانی خو ی بکات ده ست دهکات به پر سیار کردن له باره ی هه ست و بیر کرده وه گانی پیاوه که. کاتیک پیاوه که هیچی نی یه بیلیت، ژنه که وایکی ده داته وه که پیاوه که نایه ویت قسه ی له گه لدا دابمه زړینیت. به هو ی نه و هه مو بیر کرده وه هه لیه وه سه بارمت به ووی بو چی پیاوه که نایه ویت قسه ی له گه لدا بکات، نیر سه یر نی یه که ده بینین ژنان نه وهنده پیاوان بیزارن.

چون پیاو بخه ینه قسه ؟

کاتیک ژن دمیه ویت قسه بکات یاخود هه ست به پیو یستی نریکبونه وه دهکات، پیو یسته قسه که دابمه زړینیت و چاوه ری نه وه نهکات پیاوه که ده ست پی بکات. بو ده ست پی کردن قسه کردن ژنه که پیو یستی به ویه یه که م که س بیت شته کان باس بکات، نه گهر چی هاو به شه که ی هیچی نی نه بیت بیلیت. کاتیک ژنه که گو یگر تنی پیاوه که به هه ند و مرده گری ت، نیر پیاوه که ورده ورده شتی زیاتری ده بیت بو باس کردن.

پیاو ده توانیت زور کراوه بیت بو قسه کردن له گه ل ژندا به لام له سه ره تاشدا هیچی نه بیت بو وتن. نه ووی ژنان نایزانن دمر باره ی مه ریخی یه کان نه ویه که مه ریخی یه کان پیو یستیان به هو کاریک هه یه بو قسه کردن. ته نیا بو باس کردن ده ست ناکه ن به قسه کردن. به لام نه گهر ژن ماو یه ک قسه بکات، پیاو نیر ورده ورده ده گری ته وه و ده که ویت باس کردن نه ووی که چون نه م په یومندی هه یه به و شتانه وه که ژنه که باسی دهکات.

بو نمونه، نه گهر ژنه که باسی چه ند کی شه یه کی خو ی دهکات له و روژمدا، رفنگه

پیاوهگهش باس له چه‌ند کیشه‌یه‌کی نه‌و رۆژه بکات بۆ نه‌وه‌ی بتوانن له یه‌کتر تێبگه‌ن. نه‌گهر ژنه‌که باسی هه‌ستی خۆی بکات سه‌بارمه‌ت به‌ مناله‌کان، ره‌نگه‌ پیاوه‌که دهرباره‌ی هه‌سته‌کانی خۆی سه‌بارمه‌ت به‌ مناله‌کان بدوێت. نه‌گهر ژنه‌که هه‌سه‌یه‌ک نه‌کات پیاوه‌که هه‌ست به‌ لۆمه‌ و گوشار بکات، نیه‌ر ورده‌ ورده‌ ده‌گریته‌وه‌ بۆ قسه‌کردن.

چۆن ژنان فشار ده‌خه‌نه‌ سه‌ر پیاوان بۆ قسه‌کردن؟

ژن که باسی بیروبۆچونی خۆی ده‌کات به‌ شیوه‌یه‌کی سروشتی هانی پیاویش ده‌دات قسه‌ بکات. نه‌گهر پیاوه‌که هه‌ست بکات داوای لێ ده‌گری‌ت قسه‌بکات، نه‌وا هیچ نا‌ئێت. نه‌نانه‌ت نه‌گهر شتێکی‌شی هه‌بێت بۆ وتن به‌رگری ده‌کات چونکه‌ هه‌ست ده‌کات ژنه‌که زۆری لێ ده‌کات.

بۆ پیاو قورسه‌ ژن داوای لێ بکات قسه‌ بکات. ژنه‌که له‌ روی نه‌زانینه‌وه‌ به‌م لێکۆلینه‌وه‌یه‌، پیاوه‌که پشت سارد ده‌کاته‌وه‌. به‌ تایبه‌تی له‌و کاتانه‌دا که پیاوه‌که چه‌زی له‌ قسه‌ نه‌بێت. ژن به‌ هه‌له‌ وا تێ ده‌گات پیاوه‌که "پێویستی به‌ قسه‌کردنه‌" بۆیه "ده‌بێت قسه‌ بکات" بیرێ ده‌چیته‌وه‌ که پیاوه‌که له‌ مه‌ریخه‌وه‌ هاتووه‌ و هێنده‌ی نه‌و قسه‌کردن به‌ پێویستی نازانێت.

ژنه‌که ته‌نانه‌ت هه‌ست ده‌کات نه‌گهر پیاوه‌که قسه‌ نه‌کات مانای وایه‌ خۆشی ناوێت. ژنه‌که پێی ناخۆشه‌ پیاو قسه‌ نه‌کات له‌بهر نه‌وه‌ی که دُنیا نی‌یه‌ پیاوه‌که هیچی نی‌یه‌ بیلێت. پیاو پێویستی به‌وه‌یه‌ هه‌ست بکات که‌سیکی قبولکراوه‌ به‌و شیوه‌یه‌ی که هه‌یه‌ و نیه‌ر ورده‌ ورده‌ ده‌گریته‌وه‌. پیاو له‌وکاته‌دا هه‌ست ده‌کات که‌سیکی قبولکراو نی‌یه‌ که ژنه‌که زۆری لێ بکات قسه‌ بکات یان لێ بره‌نجێت.

نه‌و پیاوه‌ی که پێویستی به‌ پاشه‌کشی‌یه‌کی زۆره‌ پێش نه‌وه‌ی ده‌ست بکات به‌ قسه‌کردن و باسکردنی شته‌کان یه‌که‌مجار پێویستی به‌ گویگرتنی زۆر ده‌بێت. پیاو پێویستی به‌وه‌یه‌ که گوی گرت ریزی لێ بگیریت، به‌مه‌ش وای لێ دیت پاشان ورده‌ ورده‌ زیاتر بیلێت.

چۆن قسه‌کردن له‌گه‌ڵ پیاویدا دا به‌زینین

تا زیاتر ژن هه‌ولبده‌ات پیاو بخاته‌ قسه‌ پیاوه‌که زیاتر به‌رگری ده‌کات. هه‌ولده‌انی راسته‌وخۆ نه‌وه‌ی پیاوه‌که بخه‌ریته‌ قسه‌ رینگه‌یه‌کی باش نی‌یه‌، به‌ تایبه‌تی له‌و کاتانه‌دا

که پیاوړه که له پاشه گشه دایه. له بری پرسیار له وهی ژن چوڼ دتوانیت پیاو بخاته قسه، پرسیارنکی باشر رهنګه بریتی بیت له وهی "چوڼ دتوانم هوگر بونیکی گه وره تر و قسه کردن و په یوهندی له گهل هاو به شه که مدا به دست بهینم؟"

نه گهر ژن هه ست بکات پیوستی به قسه کردن زیاتر هه یه - که زور بهی ژنان و هه ست ده کهن - دتوانیت زیاتر قسه دابمه زینیت به ته و اویش ناگاداری نه وه دمیت که بتوانیت قبولی بیت و بشزانی که هه ندیک جار پیاوړه که ناماده یه. هه ندیک جاری دیکه ش هزی لی نیه.

له کاتی ناماده بونی پیاوړه، له بری نه وهی بیست پرسیار لی بگریت، یان داوی لی بگریت قسه بکات، ژن دتوانیت پیاوړه که تی بگه یه نیت که ته نانه ت نه گهر هر ته نیا گویش بگریت هر باشه. له سهره تادا رهنګه و پیوست بکات پیاوړه که له قسه کردن سارد بکاته وه.

بو نمونه، ماگی دتوانیت بلیت "جیف، دتوانیت که میک گویم لی بگریت؟ نه مړو روژیکی زور ناخوش بو، دمه وئ بوت باس بکه م. نه مه ناسودم ده کات. "کاتیک ماگی بو چهند خوله کیق قسه ده کات، دتوانیت بوه ستیت و بلیت" به راستی سوپاست ده که م که گویم لی ده گریت، نه وه زور گرنگه بو من. "نه م پیزانینه هانی پیاو ددات زیاتر گوئ بگریت.

به بی پیزانین و هاندان، پیاو رهنګه تافه تی بجیت چونکه له وانه یه هه ست بکات "گوینگرتن" که ی وه که نه وه وایه "هیچ نه کات". نازانیت گوینگرتنه که ی به لای ژنه که وه چهند به نرخه. له گهل نه وه شدا، زوریک له ژنان به شیوه ی غه ریزه یی ده زانن گوینگرتن چهند گرنگه. نه گهر و چا و مړوان بکه یت پیاو انیش به بی راهینان نه مه ده زانن وه که نه وه وایه چا و مړوان بکه یت پیاو وه کو ژن بیت. خوشبه ختانه، پیاو نه گهر ریز له گوینگرتنه که ی بگریت، نیتر فیتر ده بیت ریز له به های قسه کردن بگریت.

کاتیک پیاو قسه ناکات

(ساندرا) و (لاری) ماوهی بیست سال بو ژن و میرد بون. (ساندرا) دهیوست جیابیت هوه و (لاری) دهیوست کیشه کان چاره سهر بکات. ساندرا، وتی "چوڼ ده لیت نامه ویت جیابینه وه؟ نه و خوشی ناویم. هیچ هه ستیکی

نیه. که پیویستم پیی بیت قسه بکات دوردکه ویتته وه. سارد و بی رۆحه. بیست ساله رویه کی خوشی نه داومه تی. نامه ویت لی بیورم. ئیتر له گه لیدا ناژیم. مردم نه وهنده ههولمدا بیخه مه قسه و وا بکه م ههستی دهر برپیت و نهرمونیا بنوینیت. ساندرا نه یده زانی خوی چ خه تایه کی ههیه لهو کیشه یه دا. وای دهر زانی هه موی خه تای میرده گه یه تی. وا بیری ده کرده وه که خوی نهوی له سهری بووه کردویتی. دوی نه وهی ساندرا له سیمیناره که دا نه وهی گوئی لی بو که پیاو وهکو لاستیکه، که وته گریان و له میرده گه ی خوش بو. بوی دهر که وت کیشه ی (میرده گه ی) کیشه ی (ههر دوکیان) بووه. نه وهشی بو دهر که وت که چون خویشی رۆئی هه بووه له کیشه که دا. وتی، "له بیرمه له یه که م سالی هاوسه رگیری یه که ماندا ده مویست ههستی خوم دهر برم و باسی خانمی بو بکه م به لام نهو لیم دوردکه وه ته وه. وام دهر زانی که خوشی ناویم. که چهند جاریک نه مه دوباره بووه وه، من وازم هیئا. ناماده نه بوم چیر نازار بدریم. نه مده زانی له کاتیکی دیکه دا نهو ده توانیت گوئی له ههسته کانم بگریت. من هیچ فرسه تیکم نه دایه. ئیتر وازم له وه هیئا خوم به لاواز نیشان بدهم. ده مویست نهو پیش من قسه بکات.

قسه کردنی یه کالایه نه

قسه کردنه کانی ساندرا به گستی یه کالایه نه بون. ساندرا ده مویست یه که مجار میرده گه ی بخاته قسه و بو نه مهش یه ک ریز پرسیا ری لی ده کرد. ئینجا، پیش نه وهی باسی مه سه له کانی خوی بکات، له وه لامه کورته کانی (لاری) بیزار ده بو. دوا جار که ههسته کانی خوی دهر دهر بری، هه مو جاریک ههر هه مان شت دووباره ده بووه وه. ساندرا بیزار بو له وهی (لاری) کراوه نی یه و خوشی ناویت و قسه ی بو ناکات.

قسه کردنی یه کالایه نه رهنگه به م شیوه یه بیت :

ساندرا : چۆنیت؟

لاری : باشم .

ساندرا : دهنگو باس؟

لاری : هیچ .

ساندرا : ههز ده کهیت نه م کو تایی ههفته یه چی بکهین؟

لارى : ھەرجىيەك بىت. تۆ ھەزەت لە جىيە؟
 سانرا : ھەز دەگەيت ھاورپىكانمان دەمومت بىكەين؟
 لارى : نازانم. بەراست تەلەفزيۇن بەرنامەى خۇشى دەبىت؟
 سانرا : (بىزارە) بۆجى ناتەۋىت قسەم بۆ بىكەيت؟
 لارى : (سەرسورماۋە و بىدەنگە)
 سانرا : خۇشت دەۋىم؟
 لارى : بە دىنبايىەۋە خۇشم دەۋىت. ئەى گۋايە بۆجى ھاسەرگىرىم لەگەل
 كىرەيت.

سانرا : كۋا خۇشت دەۋىم؟ ئەۋە نىيە تاقەتى قسەشت نىيە؟ نازانم چۈن
 دەتوانىت ئاۋا دانىشىت و ھىچ نەئىت؟ ھىچت بەلاۋە گىرنگ نىيە؟
 ئا لىرەدا لارى ھەلدەسىت و دەچىت پىاسەيەك بىكات. كە دەگەرپتەۋە ۋا
 ھەئسوكەۋەت دەكات ۋەك ئەۋەى ھىچ روى نەدەبىت. سانراش ۋا ھەئسوكەۋەت دەكات
 ۋەك ئەۋەى ھەمو شتىك ئاسايى بىت، بەلام لە ناخەۋە خۇشەۋىستى و گەرم و
 گۈرپىيەكەى دەكىشىتەۋە. سانرا بە رۋالەت ھەۋل دەدات گەرموگۈر بىت بەلام لە
 ناخىدا دىكرانىيەكەى زىادى كىرەۋە. جار لەدۋاى جار ئەمە ھەلدەچىت و سانرا
 دەست دەكاتەۋە بە لىكۈلئىنەۋەيەكى يەكلايەنەى ھەستەكانى مىردەكەى. دۋاى بىست
 سال كۆكردنەۋەى بەلگە لەۋەى كە مىردەكەى خۇشى ناۋىت، ئىتر ھىچ خۇشەۋىستى و
 مەيلىكى بۆى نەما.

فېربونى پىشتىگىرىكىردنى يەكتىرى بەبى ئەۋەى پىۋىست بىكات بگۈرپىن

لەو سىمىنارەدا سانرا وتى، "بىست سالا ھەۋل دەدەم (لارى) بىخەمە قسە.
 دەمۋىست خۇى دەربىرپىت و نەرم و نىانى بنوئىت. نەم دەزانى كە ئەۋ شتەى نەمبو
 بىرتى بو لە مىردىك كە لە كرانەۋە و لاۋازىيەكانمدا پىشتىگىرىم بىكات. ئەمە رىك نەۋ
 شتە بو كە پىۋىستم پىۋى بو. ئەم كۆتايى ھەفتەيە لەگەل مىردەكەمدا ھەستى
 ھۈگىربونىكەم ھەبو كە لە بىست سالى پىشودا نەمبوۋە. ھەست بە خۇشەۋىستىيەكى

زۆر دەكەم. ئەمە ئەو شتەيە كە نەمبو. وامدەزانی (لاری) دەبیت بگۆرپیت. ئیستا دەزانم نە ئەو و نە من كیشەمان نییە. تەنیا كیشەكە ئەو بو نەماندەزانی چۆن دلسۆزی بۇ یەكتری بنوینین.

ساندرا ھەمیشە سكالای ھەبوو ھەو ھەو (لاری) قسە ناكات. خۆی قایل كەردبو ھەو ھەو بیدەنگیەكە (لاری) بۆتە ھۆی ئەو ھەو زەحمەتە بتوانیت ھۆگری میردەكە بېیت. لەو سیمینارەدا ساندرا فیربو ھەستەكانی خۆی دەربېریت بەبئ ئەو ھەو داوا لە (لاری) بكات ھەمان كار ئەنجام بدات. ئەك ئەو ھەو بیدەنگیەكە (لاری) بیزاری بكات، ساندرا فیری ئەو ھەو بینرخینیت. ئەمە وای لە (لاری) كەرد بېیت بە گویگری كی باشتر.

(لاری) فیری ھونەری گویگرتن بو. راھینانی لەسەر گویگرتن كەرد بەبئ ئەو ھەو ھەول بدات كیشەكانی بۇ چارەسەر بكات. زۆر چاكترە پیاو فیربكەیت گوی بگریت ئەك خۆی دەربېریت و لاواز خۆی نیشان بدات. كە پیاو فییر دەبیت گوی لەو كەسە بگریت كە بايەخی پئەدەدات و لە بەرامبەرىشدا دەنرخیندریت، وردە وردە بە شیومەكی ئۆتۆماتیکى خۆی دەردەبېریت و زیاتر باسی خۆی دەكات.

كە پیاو بزانییت بە ھۆی گویگرتنەو ریزی لی دەگریت ھەست بەو ناكات قسەنەكەردن ئیسكى گران بكات و رەتبكریتەو، وردە وردە دەست دەكات بە دەربېرینی خۆی. كە پیاو ھەست بكات پئویست ناكات زیاتر قسە بكات، بە شیومەكی سروشتی زیاتر قسە دەكات بەلام سەرەتا پئویستی بەو ھەو ھەست بكات كە قبولكراو. ئەگەر ھیشتا ژنەكە لە بیدەنگیەكە پیاو تورە بیت، مانای وایە ئەو ژنە بیری چۆتەو كە پیاو لە مەریخەو ھاتوو!

كاتیك پیاو پاشەكشە ناكات

(لیسا) و (جیم) دوو سال بو ھاوسەرگرییان كەردبو. ھەمو شتیکیان پئكەو ئەنجام دابو. ھەرگیز لە یەكتر جیانەبوونەو. پاش ماوہیەك جیم زیاتر و زیاتر دەبوو كەسیكى پەشیو و نەرینى و مەزاجی و بئ تەحەمول.

لە دانیشتنیكى راویژكارى تایبەتدا، لیسا پئى وتم، "چیتەر پئیم خۆش نییە لەگەڵیدايم. ھەمو شتیكم تاقى كەردەو بۇ ئەو ھەو دلخۆشى بكەم، بەلام سەرکەوتو نەبوم. دەمەوئیت كارە خۆشەكان بەیەكەو ئەنجام بدەين، بۇ نمونە پئكەو بچین بۇ

رېستۇرانت، بۇ بازار، بۇ سەفەر، پېكەۋە بچىن بۇ شانۇگەرى، بۇ سەما، بەلام ئەو نايەۋىت. ھىچ شتىك ناكەين. تەنيا تەماشاي تەلەفزيۇن دەكەين، نان دەخۇين، دەخەۋىن و كاردەكەين. ھەول دەدەم خۇشم بویت بەلام بىزار و تورەم. پېشتر زۇر سەرنجراكىش و رۇمانسى بو. ژيان لەگەلدا ئىستا ۋەك ژيان لەگەل ھىلكە شەيتانۇكەدا وايە. نازانم چى بكەم. بە ھىچ ناجولئىت!

دوای ئەۋەى لىسا و جىم فىرى خولى ھۆگربونى نىرىنە (ۋاتە تىۋرى لاستىك) بون، ھەردوكيان بۇيان دەرگەوت مەسەلەكە چىيە. ئەۋان كاتىكى زياد لە پىۋىستيان پېكەۋە بەسەر دەبرد. بەلام لەراستىدا جىم و لىسا پىۋىستيان بەۋەبو كاتىكى زياتر بە جيا بەسەر بېەن.

كاتىك پىاو زياد لە پىۋىست نرىك دەبىتەۋە و پاشەكشە ناكات، نىشانە باۋەكانى برىتى دەبن لە زيادبونى مەزاجى و پەشۋى و نەرىنى بون و بەرگرىكردن. جىم فىر نەبۋبو چۇن پاشەكشە بكات. ھەستى بە تاۋان دەگرد بە تەنيا كاتى بەسەر بېردايە. وايدەزانى پىۋىستە ھەمو كاتەكانى لەگەل ھاۋسەرەكەيدا بەسەر ببات.

لىساش ۋاى دەزانى دەبىت ھەمو شتەكان پېكەۋە ئەنجام بدەن. لە گىفتوگۆكەماندا لە لىسام پىرسى بۇچى ئەو ھەمو كاتە لەگەل جىم بەسەر دەبات.

ۋتى، "دەترسم لەۋەى ئەگەر شتىكى خۇش بەبى ئەو بكەم نارەحتە بىت. جارىكىان چوم بۇ بازار و ئەو زۇر لىم نارەحتە بو."

جىم ۋتى، "ئەو رۇژەم لە بىرە. بەلام من لە تۇ نارەحتە نەبوم. نارەحتە بوم لەۋەى لە مامەلەيەكدا برىك زيانم كىردبو. بە راستى ئەو رۇژەم لە بىرە چونكە ھەستم بەۋە دەگرد چەند خۇش بو بە تەنيا خۇم لە مائەۋە بوم. نەمدەۋىرا ئەۋەت پىللىم چونكە دەترسام ئەو قسەيە ئازار بدات."

لىسا ۋتى، "ۋامدەزانى ناتەۋىت بەبى تۇ بچمە دەرەۋە. تۇ زۇر دورە دەست دىاربویت."

بەرەۋ سەربە خۇيى زياتر

بەم زانىيارىيە نوئىيەۋە، لىسا ئەو رەزامەندىيەى ۋەرگىرت كە پىۋىستى پىۋبو بۇ ئەۋەى ئەۋەندە نىگەرانى جىم نەبىت. جىم بە پاشەكشەگردن لە راستىدا يارمەتى

(ليسا)دا زياتر سەربەخۆ بىت. ئىتر لىسا باشتەر بايەخى بە خۆى دەدا. كاتىك لىسا دەستى گرد بە ئەنجامدانى ئەو كارانەى كە دەيوست بيانكات و پشتگىرى زياترى لە ھاوړى كچهكانى وەرگرت، شادمانتر بو.

وازی لەو هینا لە جىم نارەحەت بىت. بوى دەرکەوت كە چاوەروانى زیاد لە پيوستى لە جىم هەبوو. لىسا كە مەسەلەى لاستىكەكەى گوئى ئى بو بوى دەرکەوت كە چۆن خۆشى روئى هەبوو لەم كيشەپەياندا. لىسا بوى دەرکەوت جىم پيوستى بە كاتى زياترە بۆ ئەو هەى تەنیا بىت. (قوربانى پە خۆشەويستەكانى نەك تەنیا ريگىريان لە جىم دەگرد پاشەكشە بكات و پاشان بگەرپتەو بۆلای، بەلكو بىرکردنەو پشت بەستووەكەشى (جىم)ى خنكاندبو.)

لىسا دەستى گرد بە ئەنجامدانى كارى خوش بەبى جىم. هەندىك لەو كارانەى گرد كە دەيوست بيانكات. شەويكىيان چوو دەرەو بۆ نانخواردن لەگەل هەندىك لە ھاوړى كچهكانىدا. شەويكى دىكە چو بۆ شانۆگەرى. شەويكى دىكەيشيان چو بۆ ئاھەنگىكى لەدايكبون.

موعجيزە سادەكان

ئەو هەى لىساي توشى سەرسورمان گرد ئەو بو چەند خيرا پەيوەندىيەكەيان گوړا. جىم وای ئى هات زياتر ئامادەبىت و بايەخى پىبدات. لە ماو هەى چەند هەفتەيەكدا، جىم گەراپەو و بوو و بە كەسەكەى جارى جاران. ئىتر دەيوست كارەكان لەگەل لىسادا ئەنجام بدات و دەستى كردهو بە ريگخستنى ژوان. هاندەرەكانى دەست كەوتەو. لە راويز كردهو و تى، "دلم زور خوشە. هەست دەكەم خوشى دەویم .. لىسا كە دەگەرپتەو مالهو دلوخوشە بە بينىنم. كە لە ماو ئەو نابىت بىرى دەكەم. هەستە خوشەكەى جارانم بۆ گەراو تەو، خەريك بو بە تەواوى بىرم دەجوو و كە جاران چۆن بوم. پيشتر وا دەرەكەوت هەرجىيەكەم دەگرد خراپ بىت. لىسا هەميشە هەولئى دەدا شتم پى بكات، پى دەوتم دەبى چى بكەم و پرسىارى ئى دەگردم."

لىسا و تى "بۆم دەرکەوت بە ناھەق نارەحەتىيەكەى خۆم خستبوو ئەستوى ئەو. بەلام كە ئەركى شادمانگردنى خۆم گرتە ئەستۆ، بۆم دەرکەوت جىم زور پر وزەتر و زىندوترە. ئەمە وەكو موعجيزە وایە."

رېگرتن لە خولى ھۆگربون

دوو شىۋە ھەن كە ژن لە روى نەزانىنەو رېگىرى دەكات لە خول ھۆگربون
 سىروشتى يەكەى ھاوبەشە نىرىنەكەى. دوو شىۋەكەش ئەمانەن:
 ۱. كاتىك پىاۋەكە پاشەكشە دەكات؛ ئەم دواى دەكەوئىت.
 ۲. لەسەر پاشەكشى كردن سزاي دەدات.
 لاي خوارەو لىستى رېگە ھەرە باۋەكانە كە ژن "دواى پىاۋ دەكەوئىت" و رېگىرى
 دەكات لە پاشەكشە كردن.

ھەئسوكەوتەكانى دواكەوتن

۱. جەستەيى
 كاتىك پىاۋەكە پاشەكشى دەكات، ژنەكە دواى دەكەوئىت. رەنگە پىاۋەكە بچىتە زورى
 ئەودىو ژنەكەش دواى دەكەوئىت. يان وەك لەم نمونەيەى لىسا و جىم دا، لىسا واز لە
 ھەمو كارو فرمانىك دەھىنئىت بۆ ئەوەى لەگەل ھاوبەشەكەيدا بىمىنئىتەو.
 ۲. سۆزدارى

كە پىاۋەكە پاشەكشە دەكات، ژنەكە بە سۆز دواى دەكەوئىت. ژنەكە نىگەرەن دەبىت
 بۆى. دەيەوئىت يارمەتى بدات بۆ ئەوەى ئاسودە بىيىت. خەمى بۆ دەخوات. بە
 دلسۆزىنۋاندن و پىاھەلگوتن بىزارى دەكات.
 رېگەيەكى دىكە كە رەنگە ژنەكە بەھۆيەو رېگەى پاشەكشى لە پىاۋەكە بگرت
 ئەوەيە كە نەھىئىت تەنيا بىت. پىى ناخۆش دەبىت و بە دەربىرىنى سۆز پىاۋەكە
 رادەكىشئىتەو.

رېگەيەكى دىكە ئەوەيە كاتىك پىاۋەكە پاشەكشە دەكات ژنەكە خەمبار و بىتاقەتى
 بىيىت. بەم رېگەيە ژنەكە داۋاى مېھرىبانى لە پىاۋەكە دەكات و پىاۋەكەش ھەست
 دەكات ژنەكە دەيەوئىت كۆنرۆلى بكات.

۳. ئەقلى

رەنگە ژنەكە ھەول بدات بە رېگەى ئەقلى پىاۋەكە رابكىشئىتەو بەوەى پىرسىارى
 ئەوتۆى لى بكات كە ھەست بە تاۋانبارى بكات بۆ نمونە "چۆن دەتوانىت ئاۋا مامەنەم
 لەگەل بكەيت؟" يان "نازانىت چەند نازارم پىدەكات كە ئاۋا خۆت دور دەخەيتەو؟"

رېڭەيەكى دېكە كە رەنگە ژنەكە بەكارى بەيىنىت بۇ راكېشانەۋە پياۋەكە نەۋەيە
 ھەۋل دەدات دىخۇشى بىكات. ژنەكە زىاد لە پىۋىست نەرمونيانى دەنۇيىنىت. ژنەكە
 ھەۋل دەدات بېيىتە كەسىكى كامىل بۇ ئەۋە پياۋەكە ھىچ بيانويەكى نەمىنىت بۇ
 پاشەكشى. ژنەكە ۋاز لە ناسنامەى خۇى دەھىنىت و ھەۋل دەدات بېيىتە ئەۋ شتەى كە
 ۋا دىزانىت پياۋەكە ھەزى لىيەتى.

ژنەكە دەترسىت ھىچ شتىك بىكات نەبادا پياۋەكە پاشەكشە بىكات، بەم شىۋەيە
 ھەستە راستەقىنەكانى خۇى سەركوت دەكات و دوردەكەۋىتەۋە لە ئەنجامدانى ھەر
 شتىك كە رەنگە پياۋەكە بىزار بىكات.

رېڭەى سەرەكى دوۋەم كە رەنگە ژن بە ھۆيەۋە لە روى نەزانىنەۋە رېڭرى لە خولى
 ھۆگربونى پياۋەكە بىكات ئەۋەيە كاتىك پياۋەكە پاشەكشە دەكات ئەم سزاي بدات. لاي
 خوارەۋە لىستى رېڭە ھەرە باۋەكانە كە ژن "سزاي پياۋ دەدات" و رېڭرى دەكات لەۋەى
 بگەرپتەۋە لاي و قسەى بۇ بىكات.

ھەلسۈكەۋتەكانى سزادان

۱. جەستەيى

كاتىك پياۋ بە قسەى ژن دەكات، ژنەكە رەتى دەكاتەۋە. ئەۋ ژنە ھەستە
 جەستەيىيەكەى پياۋەكە رەتدەكاتەۋە. رەنگە لە روى سىكىسىيەۋە رەتى بىكاتەۋە.
 ژنەكە رېڭەى پىنادات دەستى لى بدات و ياخود لى نىزىك بېيىتەۋە. رەنگە ژنەكە بە
 پياۋەكەدا بىكىشىت ياخود شت بىكىنىت بۇ ئەۋەى بىزارىى خۇى دىرېرېت.
 كاتىك پياۋەكە بەھۆى پاشەكشەۋە سزا بدريت، رەنگە لەۋە بترسىت جارىكى دېكە
 پاشەكشە بىكات. ئەم ترسە رەنگە رېڭرى لى بىكات لە داھاتودا پاشەكشە بىكات. بەم
 شىۋەيە خولە سىروشتىيەكەى تىك دەشكىت. ھەرۋەھا رەنگە ژنەكە تۈرەيەك بىنۇيىنىت
 كە رېڭە لە ئارەزوى پياۋەكە بگريت بۇ نىزىكبونەۋە. رەنگە كە پاشەكشەى كرد ئىتر
 نەگەرپتەۋە.

۲. سۆزدارى

كاتىك پياۋەكە دەگەرپتەۋە، ژنەكە ئارەھەتە و لۆمەى دەكات. ژنەكە لىنى خۇش
 ئابىت لەۋەى پىشتىگوىى خستوۋە. ھىچ شتىك نىيە پياۋەكە بىكات بۇ ئەۋەى دىخۇش و

شادمانى بىكات. پياۋەكە ھەست دەكات ناتوانىت ژنەكە ئاسودە بىكات ئىتر ۋازدەھىنىت.
كاتىك دەگەرپتەۋە، ژنەكە بە قىسەكانى ناپەزايى دەردەبىرپىت، ھەروەھا بە تۈنى
دەنگ و بە رەفتار و بە خراب سەپىرکردنىش.

۳. ئەھلى

كاتىك پياۋەكە دەگەرپتەۋە، ژنەكە ھىچ ھەستى خۇي دەرنابىرپىت. ژنەكە ساردوسىر
دەبىت و پياۋەكە دەرنەجىت بە ھۇي ئەۋەي خۇي دەرنابىرپىت و قىسە ناكات.
ژنەكە ئىتر مەمانە ناكات بەۋەي پياۋەكە بە راستى بايەخى پىدەدات و سزاي دەدان
بەۋەي ئىتر گۇي نەداتى و دىسۇزى نەنۇيىت. كاتىك پياۋەكە بە دلخۇشىيەۋە بەرە
لاي ژنەكە دەگەرپتەۋە، دەبىنىت رقى لى ھەلگىراۋە.
كاتىك پياۋ ھەست بىكات سزا دراۋە، رەنگە لەۋە بىرسىت خۇشەۋىستى ژنەكە لە
دەست بدات ئەگەر پاشەكشى بىكات. پياۋەكە ئىتر ھەست دەكات ئەگەر پاشەكشە بىكان
شايسەي خۇشەۋىستى ژنەكە نىيە. رەنگە پياۋەكە بىرسىت لەۋەي دوبارە لە ژنەكە
نەزىك بىيىتەۋە چۈنگە ھەست بە ناشايستەيى دەكات؛ ۋا دەزانىت كە رەت دەكرىتەۋە.
ئەم ترسى رەكرانەۋەيە رىگەي لى دەگرىت كە چۈۋە ناۋ ئەسكەۋتەكە بگەرپتەۋە.

چۈن رابردوى پياۋ رەنگە كارىگاتە سەر خولى ھۆگرېون

ئەم خولە سىروشتىيە لە پياۋدا رەنگە ھەر لە منالىيەۋە رىگرى لى گرابىت. رەنگە
پياۋ بىرسىت لە پاشەكشە چۈنگە بىنيويىتى چۈن دايىكى ناپەحەت بوۋە بە دورگەۋتەۋە
سۆزدارىيەكەي باۋكى. پياۋى لەم جۆرە رەنگە ھەر نەزانىت كە پىۋىستى بە پاشەكشە
ھەيە. رەنگە لە روى نەستەۋە چەند مشتومرىك دابىرپىرپىت پاساۋ بۆ پاشەكشەكەي
بەيىنىتەۋە.

ئەم جۆرە پياۋ بە شىۋەيەكى سىروشتى پەرە بە لايەنە مېيىنەكەي دەدات بەلام
لەسەر حسابى سەركۈتكردى ھەندىك تۈانا دىرىنەكانى. ئەم پياۋە پياۋىكى ھەستبارە
ھەۋلى زۆر دەدات بەرامبەرەكەي دلخۇشى بىكات و كەسىكى خۇشەۋىست بىت بەلام لەم
پىرۋسەيەدا بەشىكى خۈدە نىرىنەكەي لەدەست دەدات. ھەست بە تاۋان دەكات ئەگەر
پاشەكشە بىكات. بەيى ئەۋەي بزانىت چى رويداۋە، ھەز و تۈانا و سۆزى خۇي لەدەست
داۋە و دەبىتە كەسىكى نەرىنى پاخود پىشتەستو.

رەنگە پياۋەكە بترسىت لەۋەى تەنيا بىت ياخود لەۋەى بچىتەۋە ناو ئەشكەوتەكەى.
رەنگە ۋا بىرېكاتەۋە كە ھەزى لە تەنيايى نىە چونكە لە ناخى خۇيدا لەۋە دەترسىت
خۇشەۋىستى لەدەست بەدات. بە منالى ئەزمونى كەردوۋە كە داىكى چۆن باۋكى
رەتكردۇتەۋە ياخود راستەوخۇ ئەمى رەتكردۇتەۋە.

ۋەك چۆن ھەندىك پياۋ نازانن چۆن پاشەكشە بكەن، ھەندىك پياۋىش ھەن نازانن
چۆن نزيك بېنەۋە. پياۋى (نيرسالار) * كىشەى نىيە لە پاشەكشەدا. تەنيا ئەۋەيە
ناتوانىت بگەرپتەۋە ۋ خۇى دەرېرپىت. لە ناخى خۇيدا رەنگە لەۋە بترسىت كە شايانى
خۇشەۋىستى نەبىت. لەۋە دەترسىت نزيك بېيتەۋە ۋ زۆر دلسۆزى بنوئىت. ئەۋ
ۋىنەيەى لە لا نىيە كە رەنگە پيشۋازى لى بكرىت ئەگەر لە ژنەكە نزيكر بېيتەۋە.
پياۋى ھەستىار ۋ پياۋى (نيرسالار) ھەردوگيان لە ۋىنەيەكى ئەرىنى ياخود ئەزمونىكى
خولى ھۆگربونە سروشتىيەكەيان گەمە.

تېگەشتن لەم خولى ھۆگربونى نيرىنەيە چەند بۇ ژن گرنگە ئەۋەندەش بۇ پياۋ
گرنگە. ھەندىك پياۋ ھەست بە تاوان دەكەن ئەگەر ماۋەيەك لە ئەشكەوتەكانياندا
بەسەر بېەن ياخود رەنگە سەريان لى بشىۋىت كاتىك دەست دەكەن بە پاشەكشە ۋ
پاشان دەگەرپتەۋە. رەنگە بە ھەلە ۋا بزانن كىشەيەكيان ھەيە بۇيە ۋا دەكەن. ئەمە
ئاسودەيەكى گەۋرەيە بۇ پياۋان ۋ ژنان كە لەم نەينىيەى پياۋ تىبگەن.

پياۋ ۋ ژنى ژىر

پياۋان بە گشتى نازانن چۆن پاشەكشە لەپر ۋ گەرانەۋەكەى دواپيان كاردەكاتە سەر
ژن. بەم تىگەشتنە نوييەۋە سەبارەت بە چۆنىتى كاريگەرى خولى ھۆگربونەكەى
لەسەر ژن، پياۋ دەتوانىت لە گرنگى گويگرتنى دلسۆزانە تىبگات كاتىك ژن قسەى بۇ
دەكات. پياۋەكە تىدەكات ژنەكە پىۋىستى بە تىگەشتن ۋ دلتياكردنەۋە ھەيە لەۋەى
پياۋەكە خۇشى دەۋىت ۋ بايەخى پىدەدات، تىى دەكات ۋ رىزى لى دەرگىت. پياۋى ژىر
ھەر كاتىك كە پىۋىستى بە پاشەكشە نەبىت، ماۋەيەك تەرخان دەكات بۇ دامەزراندنى
قسە كردن لە رىگەى پرسىاركردنەۋە لە ھاۋبەشە مېينەكەى سەبارەت بە ھەستەكانى.

(نيرسالار): ئەۋ كەسەيە كە خۇ بەگەۋرە دەرمانىت چونكە نيرە ۋ شانازى بەسەر ژندا دەكات.

پياوى ژير له خولهكانى خوئى تى دهگات و ژنهكه دننيا دهكاتووه كه نهگه
پاشهكشيش بكات دهگهړپتهوه. رهنكه بلييت "پيوستيم به وديه ماوويهك تنيا به
پاشان ماوويهكى تايهت پيکهوه به سهر دبهين و هيچ سه رها لمان ناکات." ياخود کاتيک
دهست دهگات به پاشهکشه كه ژنهكه خهريكى هسه كړنه، پياووهكه دهگرييت بلييت
"پيوسته ماوويهك بير لهمه بکه مهوه و دواتر دهتوانين هسه بکه پنهوه."

پياوى ژير له خولهكانى خوئى تى دهگات و ژنهكه دننيا دهكاتووه
كه نهگه پاشهكشيش بكات دهگهړپتهوه.

كه پياووهكه دهگهړپتهوه بو هسه كړدن، رهنكه ژنهكه پرسىارى لى بكات تا تى بگان
بوچى روښتووه. نهگه پياووهكه دننيا نه بلييت له هوکارهكه. (كه له زور حاله تدا
نايزانيت)، دهگرييت بلييت "دننيا نيم. هر پيوستيم به ماوويهك هه بو تهنيا خوځم به
به لام با به ردهوام بين له سهر هسه كه مان."

پياووهكه باشر تى دهگات كه ژنهكه پيوستى به وديه گوئى لى بگرييت و لهو كاتانه دا
كه پياووهكه پاشهکشه نه كړدوه پيوستى به وديه گوئى لى بگرييت. هه روده، پياووهكه
دهزانيت گوږگرتن يارمه تى ددهات بزانيت له ناخاوتنيكدا چى باس بكات.

بو دامه زراندى هسه كړدن ژنى ژير فير ده بلييت كه داواى نهوه نهگات پياو هسه
بكات به لكو داواى لى بكات كه به راستى گوئى لى بگرييت. كاتيک داواكه ددگرييت،
فشارى سهر پياووهكه نامينيت. ژنهكه فير ده بلييت خوئى دهر بگرييت و ههسته كاني ناشكرا
بكات به بى نهوهى داوا له پياووهكه بكات هه مان شت نه انجام بدات.

ژنهكه متمانهى ههيه كه پياووهكه كاتيک ههست بكات قبولكراوه و كاتيک گوئى له
ههسته كاني ژنهكه رابگرييت. ورده ورده زياتر دهگريتهوه ژنهكه سزاي پياووهكه نادان
ياخود به دوايدا راناكات. ژنهكه لهوه تى دهگات ههنديك جار هوگربونى نهوه كه ده بته
هوئى دهست پيكردى پاشهکشه پياووهكه و هاوكات ههنديك جارى ديكه (كاتيک)
پياووهكه له ريگه گه رانه وديه) پياووهكه زور تواناي ههيه گوئى له ههسته هوگربونه كاني
رابگرييت. نهه ژنه ژيره وازناهييت. به خوشه ويستى و پشودريزيه وه به ردهوام
ده بلييت هاوكات دهزانيت تهنيا چهند ژنيكى كه م نهه خهسله تهبان ههيه.

ژنان له شه پۆل ده چن

ژن وهكو شه پۆل وايه. كاتيک ههست بكات خو شه ويسته، متمانه به خو بونی وهك شه پۆل هه لده كشييت و داده كشييت. كاتيک ههست به ئاسوده ي زور بكات، نه گاته لوتكه به لام له پر مه زاجی ده گۆرپيت و شه پۆله كه به رهو خوار ده بپته وه. نه م نزمبونه وه به شتيکی كاتي يه. كه ده گاته بنكه كه له پر مه زاجی ده گۆرپيت و دوباره ههست به ئاسوده ي ده گاته وه سه بارهت به خو ی و ئيتر شه پۆله كه ی به شيوه يه کی ئوتوماتيکی به رز ده بپته وه.

كه شه پۆلی ژنيك له به رز بونه وه دا بپت خو شه ويستيه کی زوری ده بپت بيه خشييت، به لام كاتيک شه پۆله كه له داشكاندا ده بپت ههست به به تالی ناخی ده كات و پيوستي به وه يه به خو شه ويستی پر ی بکاته وه. نه م كاتي به تالی يه، كاتي ماليا ككر دنه وه ی سۆزداري يه.

نه گهر له كاتي هه لكشانی شه پۆله كه يدا بو نه وه ی زياتر خو شه ويست بپت، نه و ژنه ههر ههستيکی نه ريینی خو ی سه ركوت كر دبپت يان خودی خو ی ره تکر دبپته وه، نه و له كاتي نزمبونه وه دا نه و ههسته نه ريینی و نه و پيوستي يه تير نه گراوانه دينه وه ريی. له م كاتي نزمبونه وه يه دا، به تايبه تي پيوستي به وه يه كي شه كانی باس بكات و ده يه ويپت گو ی لی بگيرپت و لی تی بگهن.

(بو نی) هاوسهر م ده لپت نه م نه زمونی (نزمبونه وه يه) وهك شو ر بونه وه وايه به ناو بير يکی تاريکدا. كه ژن ده چپته ناو (بیر) هكه يه وه، به ناگاييه وه له ناو خودی نا ناگايیدا نو قم ده بپت و به ناو تاريکی و ههسته تيکشکينرا وه كانی دا ده چپته خواری. رهنگه له پر ههست به كومه ليک ههستی ليپ و ته مومزاوی بكات. رهنگه ههست به بی ئوميدي بكات

و وابزانیت تەنیا و بی پشتیوانه. بەلام ھەر کە گەیشته بنگەکە، ئەگەر ھەست بە
خۆشەویستی و پشتگیری بکات، ئەوا بە شیۆەییەکی ئۆتۆماتیکی ئاسودەیی بۆ
دەگەریتەو. وەك چۆن لەپەر ھەستی بە دارمان کرد، ئاواش لەپەر و بە شیۆەییەکی
ئۆتۆماتیکی بەرز دەبیتهو و دوبارە خۆشەویستی دەرژینیتهو ناو پەیوەندییەکانی.

متمانە بەخۆبونی ژن وەكو شەپۆل لە ھەلکشان و داکشاندایە.

کاتیك شەپۆلەكە لە نزمترین ئاستیدایە

کاتی مایا ککردنەو و سۆزدارییە.

توانای ژن بۆ بەخشین و وەرگرتنی خۆشەویستی لە پەیوەندییەکانیدا بە گشتی
رەنگدانەو و ھەستەکانی بەرامبەر بە خۆی. ئەگەر ژن ھەستیکی زۆر باشی بەرامبەر
بە خۆی نەبێت، ناتوانیت زۆر بە باشی ھاوبەشەکە ی قبول بکات و بێنرخینیت. لەگاتی
نزمبونەو و کانیدا، ژن لە روی سۆزدارییەو زیاتر ھەست بە شکست دەکات یاخود
کاردانەو زیاترە. کە شەپۆلەکە دەگاتە نزمترین ئاست، ئەو کاتە لە ھەمو کاتیك
لاوازترە و پێویستی بە خۆشەویستی زیاترە. زۆر گرنگە لەو کاتانەدا ھاوبەشەکە لە
پێویستیەکانی ئەو ژنە تەبگات، ئەگەر نا رەنگە داواکاری ناماقولێ ھەبێت.

چۆن کاردانەو و مان ھەبێت بەرامبەر شەپۆلەكە

کە پیاو ژنیکی خۆش دەوێت، ژنەكە بە خۆشەویستی و ئاسودەیی یەو دەگەشیتهو.
زۆربەیی پیاوان ساویلکانە و چاوەڕوان دەکەن ئەم درەوشانەو و ھەتاسەر بێت. بەلام
چاوەڕێکردنی سروشتی خۆشەویستی ژن بە نەگۆری وەك ئەو وایە بتەوێت کەش و
ھەوا نەگۆرێت. ژیان پەرە لە ریتەم — رۆژ و شەو، گەرما و سەرما، ھاوین و زستان، بەھار
و پایز و ھەور و سامال. بە ھەمان شیۆە، لە پەیوەندییەکاندا، ژن و پیاو ھەریەگەیان
ریتەم و سوپی خۆیان ھەیە. پیاوان دەکشینەو و پاشان دینەو پێش، لەگاتیكدا توانای
ژنانیش لە روی خۆشویستی خۆیان و کەسانی دیکەدا لە ھەلکشان و داکشاندایە.

له په يوه ندييه كاندا پياوان ده كشيته وه و پاشان دينه وه
پيش له كاتيكا تواناي ژنانيش له روي خو شويستنن خويان و كه سانس
ديكه دا له هه لكشان و داكشاندايه.

پياو وا دهمانييت گورانه له پره كه ي مه زاجي ژنه كه ته نيا به هو ي هه لسو كه وتي
نه مه وه يه. نه گهر ژنه كه دلخوش بيت، پياو كه هه ست به سه ركه وتن دهكات، به لام كه
نارحه مت ده بيت، پياو كه ش هه ست به بهر پرسياري تي دهكات. رهنه گه پياو كه هه ست به
بيازاري يه كي زور بكات چونكه نازانييت چون شته كان چاره سهر بكات. نه و ساته ي ژنه كه
دلخوش دمركه و يت، نه و وا دهمانييت كاريكي باشي كردو وه به لام خوله كي دواتر ژنه كه
نارحه مت ده بيت وه. پياو كه سهر ي ده سو پر ميت چونكه وايدهماني كاريكي باشي كردو وه.

هه ول مه ده چاره سهر ي بكه يت

(بيل) و (ماری) شه ش سال بو هاوسه رگيريان كردبو. بيل تي بيني نه م شيوازي
شه بولي له ماري دا كردبو، به لام له بهر نه وه ي لي تي نه گه شتبو، هه ميشه هه ولي
داوه "چاره سهر ي بكات" و نه مه ش كي شه كه ي ئالوزتر ده كرد. واي دهماني كي شه يه ك
بو بينه هو ي نه و هه لكشان و داكشانه يه. ده يويست ماري تي بگه يه نييت كه پيويست به و
بيازاري يه ناكات. ماري به مه زياتر هه ست ي به لي تي نه گه شتن ده كرد و له نه نجامدا
نارحه مت تر ده بو.

هه رچه نده بيل وايدهماني "چاره سهر ي كي شه كه دهكات"، له راستيدا ريگه ي له ماري
دگرت بگه رپته وه باري ئاسوده يي خوي. كه ژن ده چي ته ناو بيره كه يه وه، پياو ده بيت
بزيانيت له م كاته دا ژن زور ترين پيويستي پي يه تي و نه مه ش كي شه يه ك ني يه كه پيويستي
به چاره سهر بيت، به لكو هه ليكه بو دمر بريني پشتگيري و خو شه ويستي بي مهرج بوي.
بيل وتي، "له (ماری) هاوسه رم تي ناگه م. ماوه ي چهنده هه فته يه ك باشترين زني
جهانه. زور به ئاساني خو شه ويستي بي مهرجي خوي بو من و بو هه موان دمر دمر پريت.
له پر نارحه مت ده بيت و باسي نه و هه مو شتانه دهكات كه بو هه مواني دهكات و ده ست
دهكات به سه رزه نشتكردني من. نارحه مت يه كه ي گوناھي من ني يه. من كه نه مه ي بو

روندهکه مه وه، دهبیت به شهرمان."

ودك زوربهی پیاوان، (بیل) توشی ئه وه لهیه بوود كه ریگه له هاوبه شهكهی بگریته نزمبیتته وه. ههولێ داوه رزگاری بکات و رایبکیشیتته وه سه ری. بیل نهیلدزانی کاتیك هاوسهرهكهی به ره وه خوار دهبیته وه پیویستی به وهیه بگاته بنکهکه بۆ نه وهی بتوانیت دوباره سهر بکه ویتته وه.

کاتیك (ماری) هاوسهری دهست دهکات به نزمبونه وه، یه کهم نیشانهی بریتیه له ههستکردن به شکست. (بیل) له جیاتی ئه وهی به بایه خ و سۆزیکێ گهرم و گورده گوئی لێ بگریته، ههول دهکات له ریگه رهتکردنه وه که بۆچی پیویست ناکات نارحهت بیت، سه ری بخاته وه.

تاقه شتیك كه ژن پیویستی پێ نه بیت کاتیك به ره وه خوار دهبیته وه ئه وهیه که سێك پێی بلێت له بهر ئه وه هویانه پیویستت به نزمبونه وه نیه. ژن له وه کاته دا پیویستی به که سیکه له نزمبونه وه که دا له گه لیدا بیت، کاتیك ههسته کانی دهرده بریت گوئی لێ بگریته و جهخت له سه ره ئه وه شتانه بکاته وه که ژنه کهی پیادا تی ده په ریت. ته نانه نه گهر پیاو به ته واوی نه شرانیت بۆچی ژنه که ههست به شکست دهکات، دهتوانب خۆشه وستی و بایه خ و پشتگیری خۆی دهر بریت.

چۆن پیاوان سه ریان لێ دهشیویت

ههر چه نه ده (بیل) تی گه یشت که ژنان وه کو شه پۆل وان، که چی هیشتا ههر سه ری لێ شیوا بو. جاری دواتر که هاوسهره کهی چوبوو وه ناو بیردکهیه وه، (بیل) گوئی لێ گرت. ژنه کهش دهستی کرد به باسکردنی هه ندیک له وه شتانهی نارحه تیان کردبو، (بیل) نه پێشنیاری خستهروو، نه هه ولێشی دا کیشه کهی بۆ چاره سه ره بکات بۆ نه وهی ئاسوده ی بکات. دوا ی نزیکه ی بیست خولهک، (بیل) زۆر بیزار بو، چونکه (ماری) هیچ باشر نه بو بو. (بیل) پێی وتم، "یه که مجار گویم لێ گرت، (ماری) ش وا دیار بو زیاتر ده کریته وه و شتی زیاتر باس دهکات. به لām دواتر بیزاری یه کهی زیاتر بو. وا دهرده کهوت تا زیاتر گوئی لێ بگرم نارحه ته تر ده بیت. پیم وت نابیت ئاوا نارحه ته بیت و به مهش کهوتینه مشومرێکی گه وره وه."

ههر چه نه ده (بیل) گوئی بۆ (ماری) راگرتبو، به لām هیشتا هه ولێ ده دا جای

بکاته وه. چاوه پروانی نه وهی کردبو (ماری) یه کسه ر ئاسوده ببیته وه. (بیل) نه یدمه زانی
ژن کاتیك ده چینه بیره که یه وه، نه گهر ههست به پشتگیری بکات مه رج نی یه یه کسه ر
ئاسوده یی بۆ بگه رپته وه. رهنگه خراپتر ببیت. به لام ئه مه نیشانه ی نه وه یه پالپشتی
پیاوه که رهنگه یارمه تیدر بوبیت. له راستیدا ئه م پالپشتی یه رهنگه یارمه تیدر بوبیت
ژنه که زوتر بگاته بنکه که و به مهش زوتر بتوانیت به ره و ئاسوده یی بگه رپته وه. بۆ
نه وه ی سهرکه و تنه وه که ی راسته قینه بیت، ژنه که پیویستی به وه یه بگاته بنکه که. ئه مه
سورکه یه.

(بیل) سه ری لیشیوا بو، چونکه له وه ده چو (ماری) هیج سودیک له گوینگرته که ی
ئه و نه بینیت. (بیل) وای ده بینی (ماری) زیاتر به ره و خوار ده چیت. بۆ دورکه و تنه وه
له م سه رلیشیوانه، پیویسته بیرمان نه چیت که هه ندیک جار کاتیك پیاو سهرکه و تو
ده بیت له پشتگیری کردنی ژنه که دا، ژنه که بیزارتر ده بیت. پیاو نه گهر تی بگات
پیویسته شه پوله به ته وای نزم ببیته وه و له بنکه که بدات ئینجا سهرده که ویتته وه، ئه و
کاته تی ده گات که نابیت به ته مای نه وه بیت ژنه که به وه ی یارمه تی ئه مه وه ده سته جی
ئاسوده ببیت.

ته نانه ت نه گهر پیاو سهرکه و توش بیت له پشتگیری
کردنی ژنه که دا، ژنه که رهنگه بیزارتر ببیت.

به م تی گه یشتنه نوئی یه وه، (بیل) توانی زیاتر له (ماری) تی بگات و به سه بریکی
زیاتره وه هه لسوکه و تی له گه لدا بکات. دوا ی نه وه ی (بیل) توانی سهرکه و تو بیت له
پشتگیری کردنی (ماری) کاتیك که له بیره که یدایه، فیری نه وهش بو که هیج ریگه یه ک
نیه پییشبینی بکات بزانی (ماری) ماوه ی چه ند به بیزاری ده مینیتته وه، چونکه
له وانه یه بیره که ی ئه مجاره له وه ی جارانی پیشو قولتر بیت.

ئاخاوتن و مشتومره باوه کان

که ژن له بیره که ی دیته دهره وه ده بیتته وه به که سه خو شه ویسته که ی جاران. ئه م
گۆرانه ئه رینی یه به گشتی له لایه ن پیاوانه وه به هه له لیک دهریتته وه. پیاو به گشتی

وا دهمزانیته نهو شتهی ژنه کهی نازار ددها نیستا تهواو بنېر بووه و چاره سه رگراوه. بهلام وانی یه. بهلکو ته نیا وه همه. ته نیا له بهر نه وهی ژنه که له پر خوشه ویستې و نه رنی تره، پیاو که به هه له واده زانیته هه مو کیسه گانی ژنه که چاره سه ربون.

که ژن دیسانه وه شه پوله کهی بهر وه نزمبونه وه دېرواته، هه مان نهو کیسه نه دمرده که ونه وه. کاتیك کیسه گانی ژن دوباره دمرده که ونه وه، پیاو سه بری نامینیت، چونکه وای دهمزانی پیشر کیسه گان چاره سه ربون. به بی تیگه یشتن له شه پوله، زه حمه ته پیاو بتوانیت پشتگیری هه سته گانی ژنه که بکات کاتیك ژنه که له "بیر" هکه یدایه.

کاتیك هه سته چاره سه رنه رگراوه گانی ژن دمرده که ونه وه، پیاو که رهنګه نه م قسه نه گونجاوانه دمر بېریت:

۱. "بهس نی یه نیتر؟"
۲. "پیشر هه مو نه مانه م بیستوه."
۳. "وامد دهمزانی مه سه له که مان یه کلا کردوته وه."
۴. "کهی واز له م دهینیت؟"
۵. "نامه وی دیسان باسی نه مه بکه م."
۶. "نه مه بی مانایه! نه مه هه مان مشومر په کهی جارانه."
۷. "تو بوچی نه وهنده کیسه ت هه یه؟"

کاتیك ژن ده چیته وه ناو بیر ه کهی، کیسه هه ره قوله گانی سه رناو ده که ونه وه. نه م گېرو گرافتانه رهنګه له بواری په یوه نډیه گانیدابن، به لام به زوری بارگاوبین به په یوه نډیه گونه گان و سه رده می منالی یه وه. هه مو نهو شتانه ی رابردو دمرده که ویت که به چاره سه رنه رگراوی ماونه ته وه. لای خواره وه هه نډیک له وه هه سته باوانه خراونه ته روو که رهنګه کاتیك ژن ده چیته ناو بیر ه که یه وه نه زمونیان بکات.

نیشاندهر بو پیاوان که ژنه که له وانه یه

بچیته بیر ه که یه وه یا خود کاتیك که زورترین

پیویستی به خوشه ویستی پیاو که یه

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| هه ستنی ژنه که | په ننگه بلیت |
| شکستخواردن | "یهک دنیا ئیشم به سهردا که وتوو." |
| نادلنیایی | "هه ر نه وهنده؟" |
| توراو | "من هه مو شتی که ده کهم." |
| نیگه ران | "نه ی دهر باره ی ..." |
| سهرلی شیوان | "تی ناگه م بوچی ..." |
| ماندو | "ته واو، ئیتر ناتوانم." |
| بی هیوا | "نازانم چی بکه م." |
| پاسیف | "قیروسیا، چی ده که ی بیکه." |
| داواکار | "پیویسته تو ..." |
| خو پاریز | "نا، نامه وی ..." |
| به دگومان | "مه به ست چیه له وه؟" |
| دهسه لات سه پین | "باشه، نه ی تو ...؟" |
| ناره زایه تی | "چون نه ووت بیر ده چیته وه؟" |

ژن تا زیاتر و زیاتر له کاته سه خته گاندا هه ست به پشتگیری بکات، زیاتر متمانه به په یوه نندییه که په یدا ده کات و ده توانیت به دل ره حه ته وه له په یوه نندییه که ی (یان) له کیشه ی دیکه ی ژانی دا بجیته ناو بیره که وه و بیته وه دهری. نه مه نیعمه تی په یوه نندی عاشقانه یه.

پشتگیری کردنی ژن کاتیک له بیره که یدایه دیارییه کی تاییه ته که ژنه که زور بهرز ده یتر خینیت. ورده ورده کاریگه رییه که ی رابردوی له سهر نامینیت و هه رچه نده شتی ناخوشتی دینه ری، به لام نه وه نده توند نابن بتوانن سه رسته خو شه ویسته که ی په راویز بخهن.

بزانه پیویستییه کان چین؟

له کاتی پیشکه شکردنی سیمیناری په یوه نندییه که مدا، (توم) دمرده لی کرد وتی، "له سهرمتای په یوه نندییه که ماندا، (سوسان) زور به هیز دیاربو، به لام له پر بوی دمرکه وت که سیکي زور پشتبه ستوووه. له بیرمه دلنیام ده کردوه وهی خوشم ده ویت و به لامه وه

كەسكى گىرگە. دواى قىسە كىردىكى زۆر بەسەر ئەو لەمپەرەدا زالبوين، بەلام ديسان مانگىك دواى ئەو توشى ھەمان گومان دەبوو. وەك ئەو و ابو ھىچم بۇ نە كىردىت. ئەوندە پىي بىزار بوم كە لەگەلدا كەوتە مشتومپىكى گەرەو.

(تۆم) سەرى سورما بو كە بىنى چەندىن پىاوى دىكەش ھەمان ئەزمونيان لە پەيوەندىيەكانياندا ھەبوو. (تۆم) كاتىك (سوسان)ى دىبو، (سوسان) لە دۆخى بەرزبونەو شەپۆلەكەيدا بو. بە پىشكەوتنى پەيوەندىيەكەيان، خۆشەويستى (سوسان) بەرامبەر (تۆم) زىادى كرد. دواى ئەو شەپۆلەكەى گەشتە لوتكە، لەپر ھەستى كرد پىويستى بە (تۆم) زۆرە. ھەستى بە نادلىيى كرد و داواى دەر كرد زىاتر بايەخى پىدريت.

ئەمە سەرەتاي دابەزىنى بو بۇ ناو بىرەكەى خۆى. تۆم نەيدەتوانى تىبگات بۆچى ھاوسەرەكەى گۆراو، بەلام دواى وتوويژىكى چروپر كە چەند كاترمپىرىكى خياندا، (سوسان) ھەستى بە ئاسودەيى كرد. تۆم خۆشەويستى و پىشتىگىرى خۆى بۇ دوپاتكردبۆو، ئىستاش سوسان لە بەرزبونەو دايە. تۆم لە ناخى خۆيدا ھەستى بە ئاسودەيى كرد.

دواى ئەم بەريەكەوتنە، تۆم وايزانى بە سەرەكەوتوى ئەم كىشەيەى پەيوەندىيەكەيانى چارەسەر كىردو. بەلام مانگىك دواى ئەو سوسان بەرەو دارمان مىلى ناو ھەمان ھەستەكانى جارانى بۇ گەرايەو. ئەمجارەيان تۆم زۆر كەمتر لى تىدەگەشت و قبولى دەر كرد. تۆم سەبرى نەما. ھەستى بە بىرپىزى دەر كرد چونكە سوسان متمانەى بە خۆشەويستىيەكەى نەبو كە مانگى پىشو لى دلىا كىردبۆو. لەكاتى پارىزگار كىردن لە خۆى، تۆم بە شىوئەيەكى نەرىنى حوكمىدا بەسەر ھاوسەرەكەيدا كە بەردەوام پىويستى بە دلىا كىردنەو ھەيە. لە ئەنجامدا كەوتنە مشتومپەرەو.

تىگەشتن لە دلىا كىردنەو

بە تىگەشتن لەو ھەى چۆن ژنان وەكو شەپۆل وان، تۆم بۆى دەر كەوت دوبارەبونەو پىويستى و نادلىيىيەكەى سوسان شتىكى سىروشتى و داسەپاو و كاتىيە. بۆى دەر كەوت چەند ساويلكە بوو كە وايزانىود وەلامە جوانەكانى دەتوانىت كىشە ھەرە

قوله گانی سوسان تاهه تايه چاره سهر ده کات.

تي گه يشتني سهر که وتوانه ي تۆم له وه ي پشتگيري سوسان بکات کاتيک له بيره که يدايه نه ک ههر يارمه تي سوساني ده دا زوتر چاک ببيته وه، به لگو يارمه تي ههر دوکيشياني دا له و کاتانه دا که متر توشي شهروو ئازاوه ببن. ئهم سي تي گه يشتنه ي لاي خواره وه تۆميان زياتر هانده دا :

۱. خو شه ويستي و پالپشتي پياو ناتواني ت ده سته جي کيشه گاني ژن چاره سهر بکات. له گه ل نه مه شدا، نه و خو شه ويستي يه و ده کات به ناراميه يه کي زياتره وه بچيته قولايي بيره که يه وه. شتيکي ساويل کانه يه نه گهر و چاوه پروان بيت ژن بيه وي ت نه م کيشانه چه ندباره ببنه وه. به مه ش پياو ده تواني ت جار له دوای جار باشر ببيت له پشتگيري کردندا.

۲. دابه زيني ژن بو ناو بيره که ي، خه تاي پياو ني يه و به هو ي شکستي پياوه وه ني يه. نه گهر پياوه که پشتگيري زياتري ژنه که بکات، هيشتا ناتواني ت ريگري له م دابه زينه بکات، به لام ده تواني ت له و کاته سه ختانه دا يارمه تيدهر ي بيت.

۳. ژن له ناخي خويدا نه و توانايه ي هه يه ههر که گه يشته بنکه که دوباره به رزببيته وه. پيوست ناکات پياو چاکي بکاته وه. ژنه که نه شکاوه، ته نيا پيوستي به خو شه ويستي و سه بر و تيگه يشتني پياوه که يه.

کاتيک ژن له بيره که يدا هه ست به ئاسايش ناکات

ئهم جو له شه پۆل ئاسايه ي ژن له و کاته دا زياد ده بيت که ژنه که له په يوه ندييه کي سۆزداريدا بيت. ژن کاتيک به م سو په دا تيده په رپيت زۆر گرنگه هه ست به ئاسايش بکات. نه گينا، هه و لي زۆر ده دات بو نه وه ي و خو ي ده ربخات هيج کيشه يه کي ني يه و به مه ش هه سته نه ري ني يه گاني خو ي سه رکوت ده کات.

ژن نه گهر هه ست به ئاسايش نه کات بو نه وه ي بچيته وه ناو بيره که ي، تاکه نه لته رناتيقي نه وه ده بيت خو ي له هو گربون و له سيکس به دور بگري ت يا خود هه سته گاني سه رکوت و سربکات له ريگه ي ئالوده بون بو نمونه به خواردنه وه، به زۆر خواردن، زۆر کارکردن، يان زۆر خوودانه شتيک. ته نانه ت له کاتي نه م ئالوده بونه شدا جار جار ده که ويته وه ناو بيره که ي و هه سته گانيشي به شيوه يه کي زۆر کۆنتر و نه کراو

دەردەكە ونەو.

رەنگە تۇ چىرۆكى ئەو كەپلەنەت بېستىيەت كە ھەرگىز توشى شەپ و مشتومپ نەبون، كەچى لەپەر بېرىار دەدەن لە يەكتر جىابېنەو و بەمەش ھەمولايەك سەرسورمان دەبن. لە زوربەى ئەم حالەتەدا، ژنەكە ھەستە نەرىنى يەكانى خۇى سەركوت كەردووە بۆ ئەوەى لە شەپ بە دوربىت. لەئەنجامدا ئەو ژنە سەردەبىت و ناتوانىت ھەست بە خۆشەويستى بكات.

كاتىك ھەستە نەرىنى يەكان سەركوت دەگرىن، ھەستە ئەرىنى يەكانىش سەركوت دەبن، و خۆشەويستى دەمرىت. خۆ دورخستەووە لە مشتومپ و شەپ، بە دنىايى يەو كارىكى تەندروستە، بەلام نەك لە رىگەى سەركوت كەردنى ھەستەكانەو. لە بەشى (۹) دا باسى چۆنىتى خۆ دورخستەووە لە مشتومپ دەكەين بەبى ئەوەى ھەستەكانەمان سەركوت بكەين.

كاتىك ھەستە نەرىنى يەكان سەركوت دەگرىن، ھەستە نەرىنى يەكانىش سەركوت دەبن، و خۆشەويستى دەمرىت.

مالپا كەردنەوەى ھەستەكان

كاتىك شەپۆلى ژن بەرەو نەمبونەو دەچىت ئىتر كاتى پاكەردنەوەى ھەستەكان ياخود مال پاكەردنەوەى ھەستەكانە. بەبى ئەم مال پاكەردنەوەى ھەستەكان ژن وردە وردە تواناى خۇى بۆ خۆشەويستى و بۆ گەشەكەردن لە خۆشەويستى دا لە دەست دەدات. بە سەركوت كەردنى بە ئەنقەستى ھەستەكانى، سەروشتە شەپۆلى يەكەى رىئى ئى دەگرىت و وردە وردە دەبىتە بونەوەرئىكى بى ھەست و بى سۆز.

ھەندىك لەو ژنانەى كە خۇيان لە مامەلەكەردن لەگەل ھەستە نەرىنى يەكانىندا بە دور دەگرن و رىگە لە جولە سەروشتى يە شەپۆلى يەكەى ھەستەكانىيان دەگرن توشى "سەندرومى پىش سورى مانگانە PMS" دەبن. پەيوەندى يەكى بەھىز ھەيە لە نىوان PMS و بىتواناى لە مامەلەكەردنى گونجاو لەگەل ھەستە نەرىنى يەكاندا. لە ھەندىك حالەتدا ئەو ژنانەى ھىربون چۆن سەركەوتوانە مامەلە لەگەل ھەستەكانىياندا بكەن.

ههستیان به رهوینه وهی نیشانه کانی PMS کردوود. له بهشی (۱۱) دا باسی چهند تهکنیکیکی چاکبونه وهی دیکه دهکەین سه بارهت به چۆنیتی مامهله کردن له گهال ههسته نه رینی یه گاندا.

ته نانهت ژنه به هیز و دلنیا و سه رکه و توو دکانیش پیو یستیان به و دیه جار جار سهردانی بیر ههکیان بکهن. به گشتی پیاو توشی ندو ههلهیه ده بیته که وا ده زانیته نه گهر هاوبه شه مینه که ی له بواری کاره کهیدا سه رکه و تو بیت نیت بهم نه زمونی مال پاک کردنه وهی ههسته دا تی ناپه ریت. به لام نه مه پیچه وانه که ی راسته.

کاتیك ژن له دنیای کار دایه، به گشتی توشی دلپراوکی و تیکچونی سۆزداری ده بیت. بۆیه زۆر تر پیو یستی به مال پاک کردنه وهی ههسته کانی ده بیت. به هه مان شیود، پیاو که له ژیر گوشاری زیاتری کاره کهیدا بیت زیاتر پیو یستی به دور که و تنه وه هیه!

لیکۆلینه وهیه که ده ریخستوو که متمانه به خۆبونی ژن به گشتی له ماوهی (۲۱ تا ۲۵) رۆژدا بهرز و نزم ده بیته وه. هیچ لیکۆلینه وهیه که نه کراود بۆ دیاری کردنی ماوهی دور که و تنه وه و گه رانه وهی پیاو وه کو لاستیک، به لام به نه زمونی من هه مان ماوه ده خایه نیت. سوپی متمانه به خۆبونی ژنان مه رج نییه هاوکات بیت له گهال سوپی مانگانه کهیدا، به لام به تیکرا (۲۸) رۆژ جاریک روده دات.

کاتیك ژن جلوه بهرگی ئیش له بهر ده کات، ده توانیت خۆی له بهرز و نزمبونه وهی ههسته کانی به دور بگریته، به لام کاتیك ده گه رپته وه ماله وه، پیو یستی به هاوبه شه کهیه تی نه و پشتگیری به جوان و ناسکه ی پی ببه خشیت که هه مو ژنیک له کاتی وادا پیو یستی پی یه تی و ده ی نر خینیت.

گرنگه بزانی نه م مه یله ی ژنان بۆ چونه وه ناو بیر هه کیان مه رج نییه کار بکاته سه ر لیها تو ییان له بواری کاره که یاندا، به لکو کاری گه ری زۆری له سه ر په یوه ندی به کانی هه یه له گهال نه و که سانه دا که به راستی خۆشیان ده وین و پیو یستیان پیانه.

چۆن پیاو ده توانیت پشتگیری ژنیک بکات که له ناو بیر هه که ی دایه ؟

پیاوی ژیر هیز ده بیت بجیت یار مه تی ژن بدات بۆ نه وهی له کاتی نزمبونه وهی بهرز بونه و میدا هه ست به نارامی و ناسایش بکات. واز له هوکمدان و له داواکاری به کانی ده ی نیت و هیز ده بیت چۆن پشتگیری به داواکرا وه که پیش کهش بکات. له نه نجامدا چیژ

لەو پەيۋەندىيە دەبىئىيەت كە سالانىك لە سۆز و خۆشەويىستىدا گەشەى كىردۈۈ.
رەنگە پىۋىست بىكات پىاۋەكە توشى چەند زىيان و وشكە سالىيەكى سۆزدارى
بىيئەۋە، بەلام خەلاتەكەى زۆر لەمە گەۋرەتر دەبىت. ئەو پىاۋەش كە ئەم
دەستپىشخەرىيە ناكات توشى زىيان و وشكەسالى دەبىت، بەلام چۈنكە لە ھۈنەرى
خۆشويىستنى ژنەكە نازانىت كاتىك كە لە بىرەكەيدايە، خۆشەويىستىيەكەيان لە گەشە
دەۋەستىت و وردە وردە سەركۈت دەبىت.

كاتىك ژنەكە لە بىرەكەيدايە و پىاۋەكە لە ئەشكەۋتەكەدايە

(ھارىس) وتى، "ھەرچىيەك لە سىمىنارەكەدا فىربوم تاقىم كىردەۋە. بە راستى
سۇدىيان ھەبو. زۆر نىزىكبويىنەۋە. وام ھەست دەكرد لە بەھەشت دام. لەپەر (كاتى)
ھاۋسەرم دەستى كىرد بە سكالاكىردن لەۋەى من زۆر تەماشاي تەلەفزيۇن دەكەم. نازانم
چى رويدا؟ ئىمە پىشتر زۆر باشبوين."

ئەمە نمۇنەى پىشھاتىكە لەۋكاتانەدا رودەدات شەپۇلەكە و لاستىكەكە دەكەۋنە يەك
كاتەۋە و ھاۋكات رودەدەن. دۋاي ۋەرگرتنى ئەو سىمىنارە، (ھارىس) توانىبۇى لە جازان
زىاتر بەخشش پىشكەشى ھاۋسەرمەكەى بىكات. (كاتى) ئەمەى زۆر پىخۇش بو. بىرۋاي
نەدەكرد. لە ھەمو كاتىك زىاتر لىك نىزىك بوبۇنەۋە. شەپۇلەكەى گەيشتىبۋە لۈتكە.
ئەمە نىزىكەى دوو ھەفتە بەردەوام بو، ئىنجا شەۋىكىيان (ھارىس) بىرپارى دابو شەۋنا
درەنگ تەماشاي تەلەفزيۇن بىكات. لاستىكەكەى بەرەۋ دۋاۋە دەكشا. پىۋىستى بەۋە بو
پاشەكشە بىكات بۇ ناۋ ئەشكەۋتەكەى خۇى.

كە ئەو پاشەكشەى كىرد، (كاتى) زۆر بىرىندار بو. شەپۇلەكەى بەرەۋ دارمان چۈ.
پاشەكشەكەى (ھارىس) بەلاى (كاتى) يەۋە كۆتايى ئەزمۇنى خۆشەويىستىيە نۇيەكەيان
بو. دوو ھەفتەكەى پىشو ھەمو ئەۋ شتە بو (كاتى) دەيۋىست و ئىستاش ۋا ھەستى
دەكرد خەرىكە لە دەستى دەدات. (كاتى) ھەر لە منالىيەۋە كچىك بو خەۋنى بەمجۇرە
مىھەرەبانىيەۋە دەبىنى. پاشەكشەكەى (ھارىس) شۈكىكى گەۋرە بو بۇى. بەلاى كچە
بچكۆلە لاۋازەكەى ناخى (كاتى) يەۋە ۋەك ئەۋە ۋابو شىرىنىيەكى بىدىتى و ئىنجا لى
بەسەنىتەۋە. بۇيە ھىندەى پىناخۇش بو.

لوجیکي مهريخی و فينؤسى يه كان

به لای مهريخی يه كانه وه قورسه له وه ههستی پهراویز خستنه ی (کاتی) تیښگه ن. لوجیکي مهريخی يه كان ده لیت "من ئەم دوو ههفته يه ی رابردوو زۆر باش بوم له گه ل تۆدا. نایا نه و باشی یه مافم ناداتی ماوه يه ك پشو وهرگرم؟ من نه و هه مو کاته م به خشی به تۆ، نیستاش نۆره ی خۆمه. پيوسته له هه مو کات زیاتر ههست به ئاسایش و دنیایی بکهیت سه بارهت به خۆشه ويستی یه که م."

لوجیکي فينؤسى يه كان به شیوه يه کی جیاواز مامه له له گه ل ئەم ئەزمونه دا ده کات : "ئەم دوو ههفته يه ی رابردوو زۆر خۆش بو. ريگه م دا به خۆم له جاران زیاتر کراوم ب له گه لندا. نیستا که ساردیت به رامبه رم له هه مو کاتیك به ئازارتره. خهريکبو به تهواوی بکريمه وه که چی تۆ رۆشتیت."

چون ههسته کانی رابردوو ده گه رینه وه؟

به هوی نه بونی متمانه و کرانه وه ی تهواو، (کاتی) چه ند سالیکی به وه برده وه سه ر خوی له برینداربون بپاریزیت. به لام له ماوه ی دوو ههفته ژیا نی عاشقانه دا وای کرد (کاتی) له هه مو کاتیك زیاتر بکریته وه. پشتگیری یه که ی (هاریس) بوبوو هوی نه وه ی (کاتی) ههست به ئاسایش بکات له گه رانه وه دا بۆ ههسته کانی رابردوی خوی.

له پر (کاتی) هه مان ههستی سه رده می منالی خوی بۆ گه راپیه وه که کاتیك باوکی له بهر سه رقالیی زۆر فریای ئەم نه ده که وت. له پر ههستی توپمی و بی ده سه لاتی یه چاره سه ر نه کراوه که ی جاران ی به سه ر نه وه دا ته قییه وه که (هاریس) ته ماشای ته له فزیون ده کات. ئەگه ر ئەم ههستانه نه گه راپانه ته وه، رهنگه (کاتی) به خۆشحالی یه وه قبولی بکرا یه هاریس ته ماشای ته له فزیون بکات.

که (هاریس) ته ماشای ته له فزیونی ده کرد، ههسته کانی جاران ی بۆ گه راپیه وه. (کاتی) ههستی به ئازار ده کرد. ئەگه ر هه لی پی بدرایه باسی ئازاره کانی بکات، ههسته قوله کانیش ده هاتنه وه رو. (کاتی) بهر بنکه که ده که وت و پاشان به راده یه کی زۆر ئاسوده دمبو. جاریکی دیکه (کاتی) ئاماده دمبو متمانه به خۆشه ويستی بکات، ته نانهت که دشترانییت (هاریس) ناچاره ماوه يه ك (کاتی) پاشه کسه بکات.

كاتيك ههسته كان بريندار دهكرين

بهلام (هاريس) نهيدتوانى له هوکارى برينداربونهکەى (کاتى) تىبگات. پىي وت
پيويست ناکات ههست به برينداربون بکهيت. بهمەش مشتومرپهکه دهستى پىکرد.
رهنکه خراپترين شت پياو بيليت نهوهبييت به ژنيك بليت پيويست ناکات ههست به
بريندارى بکهيت. نهمه زياتر ئازارى پىدهگهيه نييت، وهک نهوه وایه شيشيکى
سورهوهکراو بکهيت به برينيکى کراوه دا.

ژن کاتيک ههست به بريندارى بکات، رهنکه وا دهربکهوييت گلهيى له پياوهکه دهکات.
بهلام نهگەر ژنهکه ههست بکات بايهخى پى دهرىيت و لى تىدهگهن، گلهيىيهکه
دهرهويتهوه. ههولدان بو نهوهى رونيکهيتهوه بوچى پيويست ناکات ههست به
بريندارى بکات، کيشهکه ئالوزتر دهکات.

ههنديک جار که ژن ههست به بريندارى دهکات رهنکه له روى نهقليةوه قايل بييت
بهوهى پيويست بهوهسته ناکات. بهلام له روى سوزداريهوه هيشتا ههست به
بريندارى دهکات و نايهوييت له پياوهکەى ببيستيت که نهوهسته لهجى خويدا
نييه. ژن پيويستى بهوهيه پياوهکه تى بگات بوچى ههست به بريندارى دهکات.

بوچى پياو و ژن شهر دهکهن

(هاريس) به تهواوى خراپ حالى بوبو له کاردانهوهکەى (کاتى) بهرامبه
برينداربون. وايدەزانى (کاتى) داواى لى دهکات تا ههتايه واز له تهماشاگردنى
تهلهفزيون بهينييت. (کاتى) داواى نهوهى نهدهگرد (هاريس) تا ههتايه واز له تهماشاي
تهلهفزيون بهينييت. تهنيا دهويست (هاريس) بزانييت نهوه کاره چهند ئازارى دهکات.
ژنان به غهريزه وا دمرانن تهنيا دواى دهربرينى ههستکردن به ئازار ئينجا دهتوانن
متمانە به هاوبهشهکەيان بکهن بهوهى گوپرانکارىيه پيويستىيهکان نه انجام دهکات.
(کاتى) که باسى ئازارهکەى کرد، تهنيا دهويست گووى لى بگيريت و پاشان دلتيا
بکريتهوه لهوهى (هاريس) تاسەر نابيتهوه به (هاريس) هکەى جارن، که ئالودهبونه به
تەماشاگردنى تهلهفزيون و نانامادهيى سوزداريى.

به دلتيايىيهوه (هاريس) مافى ههبو تهماشاي تهلهفزيون بکات، بهلام (کاتى) يش
مافى خوى بو که نارەحەت ببييت. (کاتى) شايسته بو گووى لى بگيريت، لى تىبگهن، و

دنيا بکړېته وه. (هاریس) هه له ی نه کړد که ته ماشای ته له فزیونی کړد و (کاتی) هه له نه بو که نارېحه ت بیت.

پیاوان ده لئین مافی خو یانه نازاد بن له کاتیکدا ژنان ده لئین مافی خو یانه هه ست به بیزار ی بکه ن. پیاوان داوای کاتی ده ستبه تالی ده که ن له کاتیکدا ژنان داوای تیگه یشتن ده که ن.

له بهر نه وه ی (هاریس) له شه پوله که ی (کاتی) تی نه گه یشتبو، وایزانی کار دانه وه که ی (کاتی) ناهه قی یه. وایزانی نه گهر بیه ویت کاتیک بو ته ماشا کړدی ته له فزیون تهر خان بکات پیویستی به وه یه هه سته کانی (کاتی) پوچه ل بکاته وه. بویه (هاریس) هه ستی به نارېحه تی کړد و وایزانی ناتوانیت به به رده وامی خو شه ویست و گهر م و گور بیت!

(هاریس) وایده زانی پیویسته هه سته کانی (کاتی) به درو بخاته وه نینجا مافی نه وه ی دهریت ته ماشای ته له فزیون بکات و به و شیوه یه ی ده یه ویت بزی و خوی بیت. (کاتی) که ده یویست گوئی لی بگریت، (هاریس) مشتومری به وه ی بو مافی خو یه تی ته ماشای ته له فزیون بکات. (کاتی) ش مشتومری نه وه ی بو مافی خو یه تی هه ست به نازار و نارېحه تی بکات.

چاره سر کړدی کی شه کان له ری تیگه یشتنه وه

به لای (هاریس) وه ساویلکانه بو وا بیر بکاته وه تور هی یه که ی (کاتی) و رهنجان و هه ستردن به بیده سه لاتی یه که ی که به هو ی فهرامو شکر دنیکی دوانزه سالیه وه دروست بو بو، به دوو هه فته په یوه ندی گهر م و گوری خو شه ویستی پر وه یته وه.

به هه مان شیوه به لای (کاتی) یه وه ساویلکانه بو وا بیر بکاته وه (هاریس) ده توانیت هه رگیز فوکه س له سه ر نه و و خیزانه که ی لا نه بات و بو ماوه یه ک تهر کیز نه کاته سه ر خوی.

کاتیک (هاریس) ده ستی کړد به پاشه کشه، بووه هو ی ده ست پی کړدی دارمانی شه پوله که ی (کاتی). هه سته چاره سه ر نه گراوه کانی سه ر له نو ی دهر که وتن ه وه. کار دانه وه که ی (کاتی) ته نیا له سه ر ته ماشا کړدی ته له فزیونه که ی نه و شه وه نه بو، به لکو له سه ر سالانیک فهرامو شکر دن بو. مشتومر په که یان گه یشته ده نگ به رز کړدنه وه. دوای دوو کاترمیر هات و هاوار ئیتر هسه یان له گه ل یه کدا نه کړد.

بە تىگەشتىن لە وىنە گەورەكەى ئەو روداۋە، توانىيان ناكۆكى يەكەيان چارەسەر بىكەن و قەرەبى بىكەنەۋە. (ھارىس) تىگەشت كە ئەم دەستى كىردۈۋە بە پاشەكشە، بۆتە ھۆى ئەۋەى (كاتى) دەست بىكات بە مال پاكىردنەۋەى سۆزدارىيەكەى. (كاتى) پىۋىستى بەۋە بو باسى ھەستەكانى خۆى بىكات و كەس پىى نەلىت ھەلەيت. پالەنەرى (ھارىس) ئەۋە بو تىگەشت (كاتى) شەرى بۆ ئەۋە دەكرد كە گۆى لى بىگرىت، ۋەك چۆن خۆى شەرى بۆ نازادى دەكرد. (ھارىس) فىرى ئەۋە بو نەگەر پىشتىگرى (كاتى) بىكات گۆى لى بىگرىت، (كاتى) دەتوانىت پىشتىگرى ئەو بىكات نازاد بىت.

پىاۋ بە دابىنكىردى پىۋىستى ئن بەۋەى كۆى لى بىگرىت
ۋا دەكات ئن پىشتىگرى پىاۋەكە بىكات كە نازاد بىت.

(كاتى) ئەۋە تىگەشت (ھارىس) مەبەستى نەبۈۋە ھەستەكانى ئەم پوچەل بىكاتەۋە. ھەروەھا لەۋەش تىگەشت كە نەگەرچى (ھارىس) پاشەكشە بىكات بەلام دواتر ھەر دەگەرپتەۋە بۆ لاي و دەتوانن دووبارە نەزمونى خۆشەۋىستى بىكەن. (كاتى) بۆى دىمىكەۋت ھۆكارى پاشەكشەكەى (ھارىس) پىۋىستىيە زۆردەكەى ئەم بوۋە بۆ ھۆگىبون. لەۋەش تىگەشت كە ھەستە بە نازارەكانى وايان لە ھارىس كىردۈۋە وابزانىت (كاتى) دىمەۋىت كۆنترۆلى بىكات و ھارىس پىۋىستى بەۋەبو بزانىت (كاتى) نايەۋىت فىرى چۆنىتى ھەلسوكەۋتكردى بىكات.

پىاۋ نەگەر نەيتۋانى گۆى بىگرىت چى بىكات؟

(ھارىس) پرسى، "ئەى نەگەر نەيتۋانى گۆى بىگرم و ۋىستم لە نەشكەۋتەكەمدا بىمىنەۋە؟ ھەندىك چار كە ھەۋل دىمەم گۆى بىگرم تۈردە دىمىم."

دلىام كىردەۋە كە ئەمە شتىكى ناسايىيە. ئەو كاتەى كە شەپۆلەكە بەردو داكشان دەچىت و (كاتى) لە ھەمو كاتىك زىاتر پىۋىستى بە گۆلىنگرتنە، ھەندىك چار لاسىكەكەى (ھارىس) ۋىش دەجۆلى و دەست دىكات بە پاشەكشە. لەكاتى وادا ناتوانىت ئەۋە بە (كاتى) بىبەخشىت كە پىۋىستى پىيەتى. (ھارىس) بە جەختكردەۋەۋە ئەم قەسەيە سەلماند و وتى، "بەلى، راستە. ئەو كاتەى دىمەۋىت پاشەكشە بىكەم. ئەم دىمەۋىت قەسە بىكات."

خراپزبونی بگریت. دنیای بکەرەووە کە دەگەرپیتهووە بۆ لای و ئەو کاتە دەتوانییت ئەو
هستگیرییهی پێبەخشیت کە شایانییتی.

پیاو دەتوانییت لە جیاتی مشتومر چی بلیت؟

(هاریس) هەلە نەبو کە پێویستی بە تەنیا ی و بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن هەبو،
هەست بە ئازارکردنەکە (کاتی) ش لەجی خۆیدا بو. (هاریس) لەبری ئەوەی مشتومر
بکات لەسەر مافی تەماشاکردنی تەلەفزیۆنەکە، دەتوانی شتیکی لەمجۆرە بە (کاتی)
بلیت: "تێدەگەم لەوەی ناپەچەتیت، بەلام ئیستا بە راستی پێویستم بە تەماشاکردنی
تەلەفزیۆن و پشودان هەیه. کە باشتر بوم دەتوانین قسە بکەین." ئەمە ماوەیهک بە
(هاریس) دەبەخشیت تەماشای تەلەفزیۆن بکات و هەروەها هەلیکیشی پێدەبەخشیت سارد
بپیتهووە و خۆی بۆ گۆیگرتن لە ئازاری هاوبەشەکە ئامادە بکات و ئەویش باوەر بکات.

رەنگە ژنەکە ئەم وەلامە بەدل نەبێت، بەلام ریزی ئی دەگریت. بە دنیایییهو
ژنەکە دەیهوێت پیاو کە هەمان کەسە خۆشەویستەکە جاران بێت، بەلام ئەگەر
پێویستی بە پاشەکشە بێت، ئەمە پێویستی یەکی راستەقینەیه. پیاو کە ناتوانییت شتی
بەخشیت کە خۆی نیهتی. پیاو کە دەتوانییت کێشەکە ئالۆزتر نەکات. چارەسەرەکە
لە ریزگرتن لە پێویستی پیاو کە و پێویستی ژنەکە دایە. دەبێت پیاو کە ئەو کاتە
بدریێت کە پێویستی پێیهتی و پاشان دەتوانییت بگەرپیتهووە و ئەو بەخشیت کە ژنەکە
پێویستی پێیه.

کاتییک پیاو ناتوانییت گوێ لە هەستە بە ئازارەکانی ژن بگریت لەبەر ئەوەی
پێویستی بە پاشەکشەیه، دەتوانییت بلیت "تێدەگەم لەوەی هەست بە ئازار دەکەیت و
منیش پێویستم بە هەندیک کات هەیه بیرى ئی بکەمەو. با پشویهک وەرگرین."
بیانویهکی لەمجۆرە پیاو بۆ خۆ دەربازکردن لە گۆیگرتن زۆر لەو بەشترە هەولێدات
هەستە بریندارەکانی ژنەکە بە درۆ بخاتەو.

ژن دەتوانییت لە جیاتی مشتومر چی بکات؟

کە (کاتی) ئەم پێشنیارە گوێ ئی بو، وتی، "ئەو دەیهوێت لە ئەشکەوتەکەیدا
بمینیتهووە؟ نە ی من؟ من ماوەیهکی دەدەم، بەلام جیم دەست دەکەوێت؟"

نډوې (کاتې) له و کاته دا ده ستې ده که ویت با شترین شته که هاو به شه که ی ده توانیت به ی ببه خشیت. نه گهر له و کاته دا ژن داوا له پیاو نه کات گوئ له قسه کانی بگریټ، ده توانیت خو ی له مشتومړ و ناوژتر کردنی کی شه که به دور بگریټ. دوو ده میش نه و ده په کاتیک پیاو ده که ده گهر پته و ده پشتگیری لی و مرده گریټ — نه و کاته ش پیاو ده که به راستی ده توانیت پشتگیری بکات.

له بیرت بیت، نه گهر پیاو ویستی و ده کو لاستیک به ره و دواو ده بیت، له کاتې گهرانه و ده دا به خوشه ویستی په کی زوره و ده ده گهر پته و ده. ئینجا ده توانیت گوئ بگریټ. نه مه ش با شترین کاته بو ده ستپیکردنی و تووژ.

نه گهر ریڼه به پیاو بدهیت بجیته ناو نه شه که و ته که ی مانای نه و نه یه وازت له نارووی قسه گردن هی ناو ده. به لکو مانای نه و ده واز له و ده به ینیت هر کاتیک خوت ویست قسه بکه یت ئینجا داوای گو یگرتنی لی بکه یت. (کاتې) فیړی نه و ده بو که پیو یسته بزانیټ هندیك جار پیاو ناتوانیت گوئ بگریټ یان قسه بکات، فیړی نه و ده بو هندیك جاری دیکه ده توانیت. بو ی دمر که و ت کات زور گرنگه. (کاتې) فیړی نه و ده بو نه ک واز له دامه زرانندی قسه به ینیت، به لکو نه و کاتانه بدو زیته و ده که (هاریس) ده توانیت گوئ لی بگریټ.

پیاو پاشه که شه ده کات، مانای وایه کاتې نه و ده په پشتگیری زیاتر له هاوړیکانیه و ده و مر بگریټ. نه گهر (کاتې) هه ستی کرد پیو یستی به قسه گردنه و (هاریس) نه یتوانی گوئ لی بگریټ، نه و ده (کاتې) ده توانیت زیاتر له گهل هاوړیکانیدا قسه بکات. نه و ده فشاریکې زور گه ور ده بو سهر پیاو که بیکه یت به تاکه سهر چاوه ی خوشه ویستی و پشتگیری. شه پوړی ژن به ره و نزمبونه و ده د پروات و هاو به شه که شی له نه شه که و ته که یدا بیت، زور گرنگه ژنه که سهر چاوه ی دیکه ی پشتگیری هه بیت. نه گهر نا هیج چاره به کی دیکه نابیت جگه له هه ستکردن به بیده سه لاتی و رهنجانندی هاو به شه که ی.

نه گهر پیاو بگریټ به تاکه سهر چاوه ی خوشه ویستی و
پشتگیری، فشاریکې زور ی ده خریته سهر.

چون پاره کیشه دروست دهکات؟

(کریس) وتی، "من به ته وای سهرم لیشیاوه. که هاوسه رگیمان کرد هه ژار بون. هه ردوگمان کارمان دهکرد و به سهختی پاره ی کری خانومان بو ددرا. هه ندیکجار (پام) ی هاوسه رم سکالای له سهختی زیان دهکرد. به لام نیستا دهوله مه ندین. هه ردوگمان له بواری کاره که ماندا سه رکه وتوین. چون ده بیئت نیستاش ناره حهت بیئت و سکالای هه بیئت؟ زنی دیکه هه مو شتیک دهکمن بچنه جی ی نه م. هه ر خه ریکی شه پرکردنن. که هه ژار بون دلخوشر بوین؛ که جی نیستا ده مانه ویت جیا ببینه وه."

(کریس) نه یدم زانی ژن وهکو شه پۆل وایه. کاتیک (پام) ی هیئا، جار جار شه پۆله کانی (پام) دادم پرمان. له و کاتانه دا که (کریس) توانیویتی گوئی له ناره حهتیه که ی بگریت و لی تی بگات، به لای (کریس) وه ئاسان بو ههسته نه رینییه کانی (پام) پشتر است بکاته وه. چونکه خویشی هه مان ههستی هه بو. له دیدی نه ووه، (پام) هه فی هه بووه ناره حهت بیئت، چونکه نه وکاته پارمیان نه بووه.

پاره پیوئستییه سۆزداریه کانی تیر ناکات

مه ریخییه کانی حه ز دهکمن وابیئت که پاره هه مو کیشه کانی چاره سهر دهکات. کاتیک (کریس) و (پام) هه ژار بون و نه وپه ری هه و لیان ددها پیوئستییه کانیان دابین بکه ن، (کریس) دهیتوانی گوئی له نازارم کانی (پام) بگریت و بیانسه لینیئت و چاره سهر بو کیشه که بدۆزیت وه بو نه وه ی (پام) نه و منده ناره حهت نه بیئت. به مهش (پام) ههستی دهکرد که به راستی بایه خی پی دهریئت.

به لام کاتیک له روی دارایییه وه باشر بون، (پام) هیشتا جار به جار ناره حهت دمبو. (کریس) نه یدم توانی تی بگات بۆچی هیشتا (پام) ناره حهته. (کریس) وا بیری دهکرد وه که پیوئسته (پام) هه میسه دلخوشر بیئت چونکه نیستا دهوله مه ندن. (پام) وای ههست دهکرد (کریس) بایه خی پی نادات.

(کریس) نه یدم زانی پاره ناتوانیئت ری له ناره حهت بونی (پام) بگریت. کاتیک شه پۆله که ی (پام) دادم پروخا، توشی شه پر دمبون، چونکه (کریس) هۆکاری ناره حهت بونه که ی (پام) ی پوچه ل دهکرد وه. سهیر له و مدایه، تا دهوله مه ندر دمبون زیاتر توشی شه پر دههاتن.

که همزار بون، پاره پیکهینه ری سهره کی نازاره که یان بو، به لام کاتیک له روی داراییه وه سه قامگیر تر بون، (پام) زیاتر له و پیو یستی یه سۆزداریی به ناگا هات که تیر ناکریت. نه م به ره و پیشچونه سروشتی یه، شتیکی ناسایی و چاوه پروانکراوه.

کاتیک پیو یستی یه دارایی یه کانی ژن تیرده کریژ زیاتر
له جاران له پیو یستی یه سۆزداریی به ناگا دیتنه وه.

ژنی دهوله مه ند بواری زیاتریان دهویتی بۆ ناره حه تبون

له بیرمه نه م وته یه م له وتاریکدا خوینده وه : "ژنی دهوله مه ند ته نیا له پزیشکی دمرونی دهوله مه ند وه ده توانیت هاوسوژی و مر بگریژت." کاتیک ژن پاره یه کی زوری هه بیژت، خه لک (به تایبه ت میرده که ی) مافی نه وه ی ناده نی ناره حه ت بیژت. مۆله تی ناده نی وه کو شه پۆل وابیژت و جار جار داروخیت. مۆله تی نه وه ی نی یه به ههسته کانی دا بگه ریژت یاخود له ه یچ کام له بواره کانی ژیانیدا داوای زیاتر بکات. وا چاوه پروان ده کریژ ژنی پاره دار هه میشه ناسوده بیژت چونکه به بی نه و پاردیه ده کریژ ژیان زور خرابه ژ بیژت. نه م چاوه پروانی یه نه ک هه ر کرده نی نی یه، به لگو بی ریژی شه. ناستی دارایی، گو مه لایه تی، مافی جیاوازی (ئیمتیازات) یاخود بارودوخی ژن هه رچونی ک بیژت نه و ژنه پیو یسته ماف و بواری بدریژی بۆ نه وه ی ناره حه ت بیژت و ریگه به شه پۆله که ی بدات دابروخیت.

(کریس) که بۆی دهرکه وت ده توانیت هاوسه ره که ی دلخوش بکات زوری پی خوش بو. بیری که وته وه کاتیک هه ژار بون ههستی هاوسه ره که ی پشتر است ده کرده وه، و نیستاش هه رچه نه دهوله مه ندن ده توانیت نه م کاره بکات. له بیری نه وه ی هه ست به بی هیوایی بکات، بۆی دهرکه وت ده توانیت چۆن پشتگیری (پام) بکات. بیر کرده وه له وه ی پاره ده توانیت (پام) دلخوش بکات (کریس) ی به هه له دا بر دبو، چونکه له راستیدا بایه خپیدان و تیگه یشتنه که ی سه رچاوه ی دلخوشی (پام) بون.

ههسته كان گرنگن

نهگەر ژن ههنديك جار بشتگيري نهكړيت لهوهدا كه ناروحهت ببیت، نهوا ههركيز ناتوانيت به راستی دلخوش بیت. دلخوشی راستهقینه پيوستی بهوهیه بجیته قولای بیرهکوه و ههستهکانی دهربریت و چارهسهریان بکات و بیانپالئویت. نههه پروسهیهکی سروشتی و تهندرسته.

نهگەر بمانهویت ههسته نهړینییهکانی خوښهویستی و دلخوشی و متمانه و پیزانین نهزمون بکهین، پيوسته جارجار ههست به تورهی و ناروحهتی و ترس و خهملاری بکهین، كه ژن دهجیته ناو بیرهکویهوه، نهو کاتهیه كه دهتوانیت نهههسته نهړینیانه چارهسهر بکات.

ههروهها پیاویش پيوستی بهوهیه کار لهسهر ههسته نهړینییهکانی بکات بو نهوهی بتوانیت ههسته نهړینییهکان نهزمون بکات. پیاو کاتیک دهجیته نهشکهوتهکهیهوه كه به بندهنگی له ههسته نهړینییهکانی خوئی تی دهگات و کاریان لهسهر دهکات. له بهشی (۱۱) دا باسی تهکنیکیک دهکهین چۆن ههسته نهړینییهکان ئازاد بکهین كه ژن و پیاو به یهك نهاندازه لی سودمهاند دهبن.

كه ژن له بهرزبونهوهدايه دهتوانیت بهو شتانهی ههیهتی ئاسوده ببیت. بهلام لهکاتی نزمبونهوهدا بهئاگا دیتهوه لهو شتانهی كه نیهتی. کاتیک ژن ههست به ئاسودهیی دهکات دهتوانیت نهو شته باشانه ببینیت كه له ژیانیدا ههن و کاردانهوهی ههبيت بۆیان. بهلام کاتیک دادهروخیت، دیده جوانهکهی تهلخ دهبيت و زۆربهی کاردانهوهکانی سهبارت بهو شتانه دهبيت كه له ژیانیدا لیان مهحرومه.

ریك وهك نهو پهرداخه ئاوهی كه دهتوانیت وهك نیوهی پرپان نیوهی بهتال تهماشای بکهیت، کاتیک ژن له بهرزبونهوهدايه، نیوه پرهکهی ژیانی دهبینیت. لهکاتی نزمبونهوهشدا نیوه بهتالهکهی دهبینیت. ههر بهتالییهك كه لهکاتی بهرزبونهوهیدا نادیدهی گرتبیت، لهکاتی نزمبونهوهیدا بو ناو بیرهکهی دیته بهر سهرنجی.

بشتگیری بکات. كه دهبینن شتهکان له دهرهوه زۆر باشترن وهك لهناو پهیومندییهکهدا، توشی سهر لیشیوان دهبن. به لهبهرجاوگرتنی نههه جیاوازییه، پیاو دهتوانیت لهو کاتهدا کی زۆرترین پيوستی پیه. نهو خوښهویستی به هاوبهشهکهی ببهخشیت كه شایستهیهتی.

دۆزىنەۋەي پىۋىستىيە سۆزدارىيە جىاۋازە كانمان

ژان و پىاۋان بە گشتى ئاگادار نىن لەۋەي پىۋىستىيە سۆزدارىيە كانيان لە يەكترى جىاۋازن. لەئەنجامدا بەشىۋەيەكى غەريزى نازانن چۆن دلى يەكتر رابگرن. پىاۋان بە گشتى لە پەيۋەندىيە كانياندا ئەۋە دەبەخشن كە پىاۋ پىۋىستى پىيە، ژنانىش ئەۋە دەبەخشن كە ژن پىۋىستىيە. ھەريەكەيان بە ھەلە ۋا دەزانن بەرامبەرەكەيان ھەمان پىۋىستى و ئارەزۋى ھەيە. لەئەنجامدا ھەردولا ئاناسودە و ئارەحەت دەبن.

ژن و پىاۋ ۋا ھەست دەكەن كە بەردەۋام دەبەخشن بەلام ھىچ ۋەرنەگرنەۋە. ۋا ھەست دەكەن خۆشەۋىستىيەكەيان پىنازانرئىت و ئانرخىندرىت. راستىيەكە ئەۋەيە ھەردولا خۆشەۋىستى دەبەخشن بەلام نەك بەشىۋە خۋازراۋەكە.

بۇ نمونە، ژن ۋا دەزانئىت نەگەر چەند پرسىيارىكى خەمخۆرانەي زۆر بكات ياخود نىگەرانى خۆي دەربرئىت خۆشەۋىستىر دەبئىت. ۋەك پىشتىر باسما كىرد، رەنگە ئەمە پىاۋ زۆر بىزار بكات. رەنگە پىاۋەكە ھەست بكات كۆنترۆل كراۋە ۋ ھەز بە خۇدورخستەۋە بكات. ژنەكە سەرى سۈردەمىنىت، چۈنكە نەگەر خۆي نەم جۈرە پىشتىگىرييەي پىبدرئىت سوپاسگوزار دەبئىت. ھەۋلەكانى ژنەكە بۇ خۇخۆشەۋىستىكرىن لە باشتىن حالەتدا نادىدە دەگىرىن ۋ لە خراپتىن حالەتدا بە بىزاركەر دادەنرىن.

بە ھەمان شىۋە، پىاۋان ۋا دەزانن كاريكى باش دەكەن، بەلام ئەۋ رىگەيەي بەكارى دەھىنن بۇ دەربرىنى خۆشەۋىستىيەكەيان رەنگە ۋا لە ژن بكات ھەست بە بۈجەلگىرنەۋە ۋ پىشتىگىرىنەكرىن بكات. بۇ نمونە، كاتىك ژن ئارەحەت دەبئىت، پىاۋ ۋا دەزانئىت نەگەر قەسەيەك بكات لە گىرنگى كىشەكە كەمبكاتەۋە ئەۋا كاريكى باش دەكات ۋ دىسۆزى ۋ خۆشەۋىستى پىشكەشى ژنەكە دەكات. رەنگە پىاۋەكە بلىت "نىگەران مەبە، كىشەيەكى ئەۋەندە گەۋرە نىيە." ياخود رەنگە بە تەۋاۋى پىشتىگۆيى بخت ۋ ۋا

دېنى بەمە بۈرى دەداتى سارد بېتەۋە و بېتە نەشكەۋتەكەيەۋە. ئەۋەي پياۋەكە بە
بىستىگىرى دىزانىت ۋا دەكات زىنەكە ھەست بە بچۈكى و قىزەۋنى و پەراۋىزكەۋتن بىكات.
ۋەك بېشتر باسما كىرۋە، ژن لەكاتى نارەھەتلىدا پىۋىستى بەۋەيە گۈيى لى بىگىر
ۋ لى تى بىگەن. بەبى تىگەشستىن لەم جىۋاۋىيە پىۋىستى يەكەنى نىر و مى، پياۋ
تىناكات بۇچى ھەۋلەكەنى شىكست دەھىن.

دوانزە جۈرەكەي خۇشەۋىستى

دەكرىت زۇربەي پىداۋىستىيە سۆزدارىيە ئالۋزەكانمان لەۋەدا كە پىۋىستىمان بە
خۇشەۋىستىيە كورت بىكرىتەۋە. ژن و پياۋ ھەريەكەيان شەش پىۋىستى تايىبەتى
خۇشەۋىستىيان ھەيە كە ھەمويان بە يەك ئەندازە گىرگىن. پياۋان بە شىۋەيەكى
سەرەكى پىۋىستىيان بە متمانە و قىۋىلگىرەن و پىزانىن و خۇشەۋىستى و رەزامەندى و
ھاندان ھەيە. ژنان بە شىۋەيەكى سەرەكى پىۋىستىيان بە بايەخ و لى تىگەشستىن و رىز و
دلىۋى و پەسەندىگىرەن و دلىۋىگىرەن ھەيە. دۆزىنەۋەي پىۋىستىيە ھاۋبەشەكەمان،
كە ئەركىكى گەۋرەيە، بە تىگەشستىن لەم دوانزە جۈرەي خۇشەۋىستى زۇر ئاسان دەبىت.
پىداۋىستىيە بەم لىستەدا بە ئاسانى بۇت دەردەخات بۇچى ھاۋبەشەكەت رەنگە
ھەست بەۋە نەكات خۇشەۋىستى. لەۋەش گىرگىر، ئەم لىستە دەتوانىت ئاراستەت بىكات
بەرەۋ پەرەپىدانى پەيۋەندىيەكانت لەگەل رەگەزى بەرامبەر، بەتايىبەت كاتىك كە
نازانىت پىۋىستە چى بىكەيت.

پىۋىستى خۇشەۋىستىيە سەرەكىيەكانى ژن و پياۋ

لاي خۋارەۋە جۈرە جىۋاۋىزەكانى خۇشەۋىستى بەرامبەر بە يەكتر تۆمار كراۋن:

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ۱. بايەخ | ۱. پياۋ پىۋىستى بە چىيە |
| ۲. لى تىگەشستىن | ۲. متمانە |
| ۳. رىز | ۳. قىۋىلگىرەن |
| ۴. دلىۋى | ۴. پىزانىن |
| ۵. پىشتىۋانى | ۵. پەسەندىگىرەن |
| ۶. دلىۋىگىرەن ھەيە | ۶. رەزامەندى |
| | ۶. ھاندان |

تىگە يىشتىن لە پىئويىستىيە سەرەكىيەكانت

بە دۇنيايىيە ۋە ھەمو ۋىن و پىاۋىك پىئويىستىيان بە ھەر دۋانزە جۇر
خۇشەۋىستىيەكە ھەيە. كە دەلىين ئەم شەش جۇرە خۇشەۋىستىيە بە شىۋەيەكى
سەرەكى ۋىن پىئويىستىيان پىيەتى ماناي ئەۋە نىيە پىاۋ پىئويىستى پىيان نىيە. پىاۋىش
پىئويىستى بە بايەخ و ئى تىگە يىشتىن و رىز و دىسۆزى و پىشتىۋانى و دۇنياكرەنەۋە ھەيە.
مەبەست لە "پىئويىستى سەرەكى" ئەۋەيە زۇر گىرنگە پىئويىستىيە سەرەكىيەكانت تىر
بكرىن بۇ ئەۋەى بتۋانىت جۇرەكانى دىكەى خۇشەۋىستىش ۋەربگرىت و بىياننرخىنىت.

زۇر گىرنگە پىئويىستىيە سەرەكىيەكانت تىر بكرىن بۇ ئەۋەى
بتۋانىت جۇرەكانى دىكەى خۇشەۋىستىش ۋەربگرىت و بىياننرخىنىت.

پىاۋ كاتىك بە تەۋاۋى دەتۋانىت ئەۋ شەش جۇرە خۇشەۋىستىيە سەرەكىيەكانى كە
ۋىن پىئويىستىيان پىيەتى ۋەربگرىت و بىياننرخىنىت (بايەخ، ئى تىگە يىشتىن، رىز،
دىسۆزى، پىشتىۋانى و دۇنياكرەنەۋە) كە پىئويىستىيە سەرەكىيەكانى خۇى تىرگرابىن.
بەھەمان شىۋە ۋىن پىئويىستى بە متمانە و قىۋلكران و پىزانىن و پەسەندكران و
رەزامەندى و ھاندان ھەيە. بەلام پىش ئەۋەى بتۋانىت بە راستى بىياننرخىنىت و
بەھايان بۇ دابنىت، دەبىت پىئويىستىيە سەرەكىيەكانى خۇى تىرگرابىن.

تىگە يىشتىن لەۋ جۇرە سەرەكىيەكانى خۇشەۋىستى كە ھاۋبەشەكەت پىئويىستى پىيانە
نەينىيەكى بەھىزى گەشەپىدانى پەيۋەندىيەكانە لەسەر زەۋى. ئەگەر لەيادت بىت كە
پىاۋان لە مەريخەۋە ھاتون يارمەتت دەدات ئەۋ راستىيەت قىۋل بىت و فەرامۇشى
نەكەيت كە پىاۋان پىئويىستى سەرەكى خۇشەۋىستىيان لە ھى ۋىن جىاۋازە.

زۇر رىكى تىدەچىت ۋىن ئەۋە ببەخشىت كە خۇى پىئويىستى پىيەتى و بىرى
بچىتەۋە كە خۇشەۋىستە مەريخىيەكەى پىئويىستى بە شتىكى دىكەيە. بەھەمان شىۋە،
پىاۋىش تەركىز دەكاتە سەر پىئويىستىيەكانى خۇى، بەمەش ئەۋ راستىيەى لەبەر چاۋ
نامىنىت كە ئەۋ جۇرە خۇشەۋىستىيەى پىئويىستىيانە ھەمو كاتىك بۇ قىنۇسىيە
خۇشەۋىستەكەيان گونجاۋ نىيە.

لايەنە ھەرە بەھىز و پراكتىكىيەكەي ئەم تىگەيشتەنە نوئىيە ئەوويە جۇرە جياوازەكانى خۇشەويستى دوو سەرەن. بۇ نمونە، كە مەريخىيەك باسى بايەخ و تىگەيشتەكەي دەكات، فينۇسىيەكە بەشيۋەيەكى ئۆتۆماتىكى متمانە و قبولکردنى بۇ دەرەپرېت كە بەشېكن لە پىۋيىستىيە سەرەكىيەكانى. كاتىكىش فينۇسىيەك باسى متمانەكەي دەكات ھەمان شت رودەدات، مەريخىيەكە بەشيۋەيەكى ئۆتۆماتىكى لاکەي دىكە تەواو دەكات و ئەو بايەخەي پىدەبەخشيىت كە پىۋيىستى پىيەتى.

لەم شەش بەشەي دوايىدا بە كىردەو پىناسەي دوانزە جۇرە جياوازەكەي خۇشەويستى دەكەين و سىروشتە دوو سەرەكەيان دەخەينەرۈ.

۱. ئن پىۋيىستى بە بايەخ و پىياو پىۋيىستى بە متمانەيە

ئەگەر پىاو رىز و پىزانىنى خۇي بۇ ھەستى ژنەكە و مەبەستى قولى خۇي بۇ تەندروستى ژنەكە دەرپرېت، ژنەكە ھەست دەكات خۇشەويستە و بايەخى پى دەرپرېت. كاتىك پىاوەكە بەم مامەلە بايەخپىدەرە وا لە ژنەكە دەكات ھەست بىكات كەسيكى تايبەتە، ئەوا سەرەكەوتو دەبىت لە تىرکردنى ئەم پىۋيىستىيە سەرەكەيەي ھاوبەشەكەي. بەشيۋەيەكى سىروشتى ژنەكە متمانەي زياترى پىدەكات. كە متمانەشى پىگرد، زياتر دەكرىتەو و زياتر وەردەگرېت.

ئەگەر ئن بەرامبەر پىاو كراو بىت و ئامادەي وەرگرتن بىت، پىاويش ھەست دەكات متمانەي پىكراو. متمانەكردن بە پىاو ئەوويە بىرواي پىبىكەيت كە ئەوپەرى ھەوللى خۇي دەدات و باشترین شت بۇ ھاوبەشەكەي دەخوازىت. ئەگەر كاردانەوئى ئن بىروايەكى ئەرىنى بە توانا و مەبەستەكانى ھاوبەشەكەي دەرېخات، ئەوا يەكەم پىۋيىستى سەرەكى خۇشەويستى پىاوەكە تىردەبىت. بەشيۋەيەكى ئۆتۆماتىكى پىاوەكە بايەخپىدانى زياتر دەبىت و ئامادەيى زياتر دەبىت بۇ ھەست و بۇ پىۋيىستىيەكانى ژنەكە.

۲. ئن پىۋيىستى بە لى تىگەيشتەنە و پىياو پىۋيىستى بەوويە قبول بىكرىت

ئەگەر پىاو بەبى حوكمدان و بە دىسۆزى و خەمخۇرىيەو گوى لە ئن بىگرىت كاتىك باسى ھەستەكانى دەكات، ژنەكە ھەست دەكات گوى لى دەگرىت و لى تىدەكەن. لە گوىگرتندا ئەو گریمانەيە دانانىيت كە خۇت ھەست و بىرکردنەوكانى كەسەكە

دەزانىت بەلگە ئەۋە دەگەيەنىت واتاكة لەو شتانەۋە وەردەگىرىت كە دەبىستىت و بەردە
پىشتراستكردنەۋە ئەۋە قسانە ھەنگاۋ دەنىيت. تا زىياتر پىئويىستىيەكەى ژن بۇ گوى
لېگرتن و ئىگەيشتن تىر بگىرىت، ئاسانتر دەبىت بەلەى ژنەۋە ئەۋە قبولكردنە بە
پىاۋەكە بىبەخشىت كە پىئويىستى پىيەتى. كاتىك ژن بە شىۋەيەكى جۋان پىاۋەكە
ۋەردەگىرىت بەبى ئەۋە ھەۋل بەدات بىگۆرىت، پىاۋەكە ھەست دەكات قبول كراۋە.
ھەلۋىستى قبولكردن جەخت لەۋە دەكاتەۋە كە پىاۋەكە بە شىۋەيەكى جۋان ۋەرگىراۋە.
ئەمە ماناى وانىيە ژنەكە ئەم پىاۋە بە كەسىكى بى كەموكۆرى دەزانىت بەلام ئەۋە
دەردەخات كە ژنەكە ھەۋل نادات چاكترى بكات، واتە ژنەكە متمانەى پىيەتى خۇى
خۇى چاكتر بكات. ئەگەر پىاۋ ھەست بكات قبولكراۋە زۆر ئاسانتر دەتوانىت بە
جۆرىكى شايستە گوى لە ھەستەكانى ژنەكە بگىرىت و لىيان تىبگات.

۳. ژن پىئويىستى بە رىزە و پىاۋ پىئويىستى بە پىزانىنە

ئەگەر پىاۋ بە شىۋەيەك لەگەل ژندا مامەلە بكات كە دان بە ماف و ھەز و
پىئويىستىيەكانىدا بنىت و لەبەرچاۋيان بگىرىت، ژنەكە ھەست دەكات رىزى لى دەگىرىت.
كاتىك ھەلۋەكەۋتەكانى پىاۋ بىر كەردنەۋە و ھەستەكانى ژن لەبەرچاۋ بگىرىت، ژن دۇنيا
دەبىت لەۋەى رىزى لى دەگىرىت. دەرپىنى ئەم رىزگرتنە، بۇ نمونە لە رىگەى
پىشكەشكردنى گول و لەيادبۇنى سالىادەكان، زۆر گرنگ بۇ تىركردنى سىيەم پىئويىستى
سەرەكى ژن بۇ خۇشەۋىستى. كاتىك ژن ھەست بە رىز بكات، زۆر بەلەيەۋە ئاسانتر
دەبىت ئەۋە پىزانىنە بە پىاۋەكە بىبەخشىت كە شايستەيەتى.

كە ژن ددان بەۋەدا بنى سود و بەھاي لە ھەۋل و ھەلۋەكەۋتەكانى پىاۋەكە
ۋەرگرتوۋە، پىاۋەكە ھەست دەكات متمانەى پى دەگىرىت. پىزانىن كاردانەۋەيەكى
سروشتى كەسىكە پىشتىگىرى كرابىت. ئەگەر پىزانىن بۇ پىاۋ دەرپىرىت، تىدەكات
ھەۋلەكانى بە خەسار نەچون و ئەمەش ھانى دەدات زىياتر بىبەخشىت. كاتىك پىزانىن
بۇ پىاۋ دەرپىرىت دەتوانىت زىياتر رىز لە ھاۋبەشەكەى بگىرىت.

۴. ژن پىئويىستى بە دىسۆزىيەۋ پىاۋ پىئويىستى بەۋەيە پەسەند بگىرىت

كاتىك پىاۋ پىئويىستىيەكانى ژن لەبەرچاۋ بگىرىت و بە شانازىيەۋە پابەند دەبىت
بە پىشتىگىرى كردن و ئاسودەكردنى ژنەكە، ئەۋە چۋارەم پىئويىستى سەرەكى خۇشەۋىستى

ۋنەكە تىر دەبىت. ۋن ئەگەر ھەست بىكات خۇشەويست و تايبەتە دەگەشیتەو. پىاو كاتىك ھەست و پىويستىيەكانى ۋنەكە بخاتە پىش مەسەلەكانى دىكەى وەك كار و خويندن و رابواردن، ئەوا پىويستى ۋنەكە بە خۇشەويستى تىر دەكات. ئەگەر ۋن ھەست بىكات كەسى يەكەمى ژيانى پىاوەكەيە، ئەوا زۆر بە ئاسانى پىاوەكە پەسەند دەكات و بەدلى دەبىت.

وەك چۇن ۋن پىويستى بەوہيە ھەست بە دىسۆزى پىاوەكە بىكات، پىاويش پىويستىيەكى سەرەكى بەوہيە ۋنەكە پەسەندى بىكات. پەسەندىردنى پىاو ئەوہيە بە سەرسامى و خۇشى و شادىيەو قىلۇى بىكەيت. پىاو بەوہ ھەست دەكات كەسىكى پەسەندىراوہ ئەگەر ۋنەكە بە دىخۇشىيەو سەرسام بىت بە توانا و خەسلەتە بى وينەكانى، بۇ نمونە قۇشمەيى، ھىزى جەستە، كۆلنەدان، سەر راستى، راستگۆيى، ھەستى دىلدارى، بەزەيى، خۇشەويستى، تىگەشتن و ئەوانەش كە پىى دەلن رەوشتە چاكە مۇدىل كۆنەكان. كاتىك پىاو ھەست بىكات پەسەندىراوہ، ئەوہندە ھەست بە ئارامى دەكات بتوانىت خۇى بۇ ئەو ۋنە تەرخابىكات كە خۇشى دەوئىت.

۵. ۋن پىويستى بە پىشتىوانىيە و پىاو پىويستى بە رەزامەندىيە

ئەگەر پىاو لەبرى نارەزايى دەربىرىن بەرامبەر ھەستەكانى ۋن و مشتومپرکردن، ئەگەر چى مەبەستىشى بىت، ئەو ھەستانە قىلۇ بىكات و پىشتىوانىيان لى بىكات، ۋن ھەست بە خۇشەويستى راستەقىنە دەكات چۈنكە پىنجەم پىويستى سەرەكى خۇشەويستىيەكەى تىر دەكرىت. ئەم ھەلۇيىستى پىشتىوانىيەكردنە جەخت لەو دەكاتەو ۋنەكە لەسەر ھەقە كە ھەستىكى لەو شىوہيەى ھەبىت. (گرنگە لەيادت بىت كە دىتوانىت پىشتىوانى لە گۆشەنىگا يەك بىكەيت ئەگەر چى خۇت گۆشەنىگايەكى جىاوازت ھەبىت.) پىاو ئەگەر فىر بىبىت چۇن ۋنەكە تىبگەيەنىت كە ئەم ھەلۇيىستى پىشتىوانىيەكردنەى ھەيە بۆى، ۋنەكە كە دلىيا دەبىتەو ئەو رەزامەندىيەى بىدەبەخىرىت كە پىويستىيەكى سەرەكىيە بەلايەو.

ھەمو پىاويك لەناخەو دەيەوئىت بىتە پالەوانى ۋنەكەى خۇى ياخود بىتە ئەو سوارچاكەى كە زرىيەكى بريسكەدارى پۇشيوە. نامازدى دىرچونى لەو تاقىكردنەوہيەدا، رەزامەندى ۋنەكەيە. رەزامەندى ۋن ئەوہيە كە ددان بە باشى پىاوەكەدا دىنىت و

ئاسودەبىي خۇي بۇ دەردە بېرىت. (لە بىرت بېت، بەخشىنى رەزامەندى بە بىياۋ مەرج نىيە ھەمىشە ماناي ئەۋە بېت ۋەك ئەۋ بىردە كاتەۋە). ھەلۋىستى رەزامەندى بە دۋاي ئەۋ شتە باشانەدا دەگەرېت كە بىياۋەكە ئەنجامى دەدات و دەيانناسىتەۋە. كاتىك بىياۋ ئەۋ رەزامەندىيە ۋەردە گرېت كە بېيۋىستى بېيەتى، ئاسانتر دەبېت بەلایەۋە پىشتىۋانى لە ھەستى ژنەكە بىكات.

۶. ژن بېيۋىستى بە دلتىا كەردنەۋەيە .. بىياۋ بېيۋىستى بە ھاندانە

ئەگەر بىياۋ بە بەردەۋامى دەرى بىكات كە بايەخ بە ژنەكە دەدات و لى تىدەگات و رىزى لى دەگرېت و پىشتىۋانى دەكات و دلتۈزە بۇي، بېيۋىستىيە سەرەكىيەكانى ژن بۇ خۇشەۋىستى پىر دەبنەۋە. ھەلۋىستى دلتىا كەردەۋە ئەۋەيە كە بە ژن دەلېت ھەمىشە خۇشەۋىستە.

بىياۋان بە گىشتى دەكەۋنە ئەۋ بىر كەردنەۋە ھەلەيەي كە ئەگەر بىياۋ يەكجار ھەمو بېيۋىستىيە سەرەكىيەكانى خۇشەۋىستى بۇ ژن پىر كەردەۋە، ئەۋا ژنەكە ھەست بە دلخۇشى و ئاسايش دەكات، و دەبېت لەۋ كاتە بە دۋاۋە نىتر بزانېت كە خۇشەۋىستە و تەۋاۋ. ئەمە راست نىيە. بىياۋ دەبېت لەيادى بېت بۇ ئەۋەي بىتۋانېت شەشەم بېيۋىستى سەرەكى خۇشەۋىستى ژن پىر بىكاتەۋە بېيۋىستە ھەمىشەۋ جار لە دۋاي جار دلتىاي بىكاتەۋە.

بىياۋان بە گىشتى دەكەۋنە ئەۋ بىر كەردنەۋە ھەلەيەي كە ئەگەر

بىياۋ يەكجار ھەمو بېيۋىستىيە سەرەكىيەكانى خۇشەۋىستى

بۇ ژن پىر كەردەۋە، ئەۋا ژنەكە ھەست بە دلخۇشى و ئاسايش دەكات، و دەبېت

لەۋ كاتە بە دۋاۋە نىتر بزانېت كە خۇشەۋىستە و تەۋاۋ.

بەھەمان شىۋە، بېيۋىستىيەكى سەرەكى بىياۋ ئەۋەيە ژن ھانى بدات. ھەلۋىستى ھاندەرانەي ژن ھىۋا و ئازايەتى بە بىياۋەكە دەبەخىش لە رىي دەربېرىنى مەمانە بە توانا و خەسلەتەكانىيەۋە. كاتىك ھەلۋىستەكانى ژن مەمانە و قىۋلۇردن و بىزانىن و بەسەندىكەردن و رەزامەندى دەردەخەن، دەبنە ھۇي ھاندانى بىياۋ بېيىت بەۋ كەسەي كە

دەتوانىت. ھەستکردن بە ھاندان وا لە پياو دەكات ئەو دلتياکردنەو جوانە بە ژن بېبەخشىت گە پىۋىستى پىيەتى.

كاتىك پياو لە ھەر شەش پىۋىستىيە سەرەككەيە خۆشەويستى تىربىيىت، باشتىن كىردەوئى ئى دەبىنرىت. بەلام كاتىك ژن نەزانىت پىۋىستىيە سەرەككەيەكانى پياو كامانەن و لەجياتى بەخشىنى بەمتمانە وە ھەر بايەخى پىبەخشىت، رەنگە بەبى ئەوئى مەبەستى بىت پەيوەندىيەكەيان تىك بدات. چىرۆكەكەي خوارەوئە نمونەي ئەم حالەيە.

سوارچاكي ناو زرى بريسكه دارەكە

لەناخى ھەمو پياۋىكدا پالەوانىك ياخود سوارچاكيك ھەيە كە زرىيەكى بريسكەدارى لەبەردايە. لە ھەمو شت زياتر ھەزى لەودىيە سەرگەوتوبىت لە خزمەتکردن و پاراستنى ئەو ژنەي خۆشى دەۋىت. كاتىك ھەست بە متمانە دەكات، روو رەسەنەكەي دەرەكەۋىت. دەبىتە كەسكى بايەخپىدەر. كاتىك ھەست بە متمانە نەكات، بەشيك لە زىندوۋىتى و وزەي لەدەست دەدات و پاش ماۋدىەك تاقەتى لە ژنەكە دەچىت.

بىھىنەرە بەرچاۋى خۆت سوارچاكيك بە زرىيەكى بريسكەداردود بە دەشتايەكدا تىببەپرىت. لەپەرگوىي لە ھاۋارى ژنىك دەبىت. لە چاۋتروكانىكدا بەناگا دىت. نەسپەكەي دەخاتە غار و بە خىرايى بەردو ئەو قەلايە ددچىت كە تيايدا ژنەكە لەلايەن ئەژدىھايەكەو زىندانى كراۋە. سوارچاكە رەسەنەكە شمشىردەكەي دەرەھىنىت و ئەژدىھاكە دەكوژىت. لەئەنجامدا سازادەكە بە خۆشىيەود پىشۋازى ئى ددكات.

كە دەروازەكان دەكرىنەو، خىزانى سازادەكە و خەلكى شاردەكە بەخىرھاتنى ئى دەكەن و ئاھەنگى بۆ دەگىرن. داۋاي ئى ددكەن ئىتر لەو شارد بژى و نازناۋى پالەۋانى پىدەبەخشن. خۆي و سازادەكە دەكەونە خۆشەويستىيەو.

مانگى دواتر سوارچاكە رەسەنەكە گەشتىكى دىكە ددكات. لەكاتى گەرانەۋىيلا، گوىي لە سازادە خۆشەويستەكەي دەبىت داۋاي يارمەتى ددكات. ئەژدىھايەكى دىكە بەلامارى قەلاكەي داۋە. كاتىك دەگاتەجى شمشىردەكەي دەرەھىنىت بۆ ئەوئى ئەژدىھاكە بكوژىت.

سەربكەۋىت، سازادەكە لە بالەخانەكەيەۋە ھاۋار دەكات دەلىنى "شمشېرەكت بەكارمەھىنە، ئەم گورىسە بەكاربەھىنە. ئەمە باشترە."

سازادەكە گورىسەكەى بۇ ھەللىدەدات و ئىنجا بە نامازە تىنى ددگەبەنىت چۈن گورىسەكە بەكاربەھىنەت. سوارچاكەكە بە نابەدلى شوپىن رىنمايىيەكانى ددگەۋىت. گورىسەكە لە دەۋرى مىلى ئەژدىھاكە دەئالەننىت و ئىنجا بە قايم رايىدەكىشىت. ئەژدىھاكە دەخنىكت و ھەموان دلخۇش دەبن.

لە ئاھەنگەكەدا سوارچاكەكە ۋا ھەست دەكات كە ھىچ شتىكى گىرنگى ئەنجام نەداۋە. لەبەر ئەۋەى لەجىياتى شمشېرەكەى خۇى، گورىسەكەى سازادەى بەكارھىناۋە تەۋاۋ ھەست ناكات شايستەى ئەۋە متمانە و پەسەندەردنەى خەلكى شارەكە بىت. دۋاى ئاھەنگەكە كەمىك خەمۇكى دايدەگىرىت و بىرى دەچىت زىكەى فلچە بكات و بىرىسكەى پى ھەلەبەھىنەت.

مانگىك دۋاى ئەۋە گەشتىكى دىكە دەكات. لە رۇشتىنىدا سازادەكە بىرى دەخاتەۋە ئاگى لەخۇى بىت و پىشى دەلەت گورىسەكەش لەگەل خۇى بەرىت. لەكاتى گەرەنەۋەدا، سوارچاكەكە دەبىنەت ئەژدىھايەكى دىكە پەلامارى قەلەكەى داۋە. ئەمجارە بەپەلە بە شمشېرەكەيەۋە رادەكات، بەلام توشى دودلى دەبىت و دەلى رەنگە ۋا باشتر بىت گورىسەكە بەكاربەھىنەم. لەۋ ساتى دودلىيەدا، ئەژدىھاكە ئاگر لە دەمىيەۋە دەردەھىنەت و قۇلى راستى سوارچاكەكە دەسوتىنەت. سوارچاكەكە لە تاۋا تەماشى سەرۋە دەكات و دەبىنەت سازادەكە لە پەنجەرەى قەلەكەۋە دەستى بۇ رادەۋەشىنەت.

سازادە ھاۋار دەكات، "ژەھرەكە بەكاربەھىنە، گورىسەكە باش نىيە." ئىنجا سازادە ژەھرەكەى بۇ فېرى دەدات، سوارچاكەكە ژەھرەكە دەكاتە دەمى ئەژدىھاكە و دەيكوزىت. ھەموان دلخۇش دەبن و ئاھەنگ دەگىرن بەلام سوارچاكەكە ھەست بە شەرمەزارى دەكات.

مانگىك دۋاتر، سوارچاكەكە گەشتىكى دىكە دەكات. كاتىك شمشېرەكەى ھەللىدەگىرى بېروات، سازادەكە بىرى دەخاتەۋە ئاگى لە خۇى بىت و گورىس و ژەھرەكەش لەگەل خۇى بەرىت. سوارچاكەكە بە پىشنىارەكە بىزار دەبىت بەلام بۇ قايمكارى دىمانبات. ئەمجارە لە گەشتەكەيدا گۈىى لە ھاۋارى زىكى دىكە دەبىت. كاتىك بەرمو دىنگەكە دىروات، خەمۇكىيەكەى دەرۋەيتەۋە و ھەست بە متمانە و زىندۋىتى دەكات.

بەلام کاتیک شمشیرەکی دەردەهینیت بۆ ئەوەی ئەژدیاکە یی بکوژیت، دیسان توشی دودلی دەبیتهوه. دەپرسی ئایا شمشیرەکەم بەکاربهێنم، یان گوریسەکە یاخود ژەرەکە؟ ئاخۆ سازادەکە دەئیت چی؟

بۆ ساتیک سەری لی دەشیوویت. بەلام دواتر بیری دەکەوێتهوه پیش ئەوەی سازادە ببینیت هەستی چۆن بو، ئەو کاتە تەنیا شمشیرەکە هەبو. بەهیزی ئەو متمانە نوێکراوێه گوریس و ژەرەکە فری دەدات و تەنیا بەو شمشیرە ی روبەروی ئەژدیاکە دەبیتهوه کە متمانە ی پیهەتی. ئەژدیاکە دەکوژی و خەلکەکە دلخۆش دەبن. سوارچاکی ناو زری بریسکەدارەکە هەرگیز بۆ لای سازادەکە نەگەرایهوه. لەم گوندە تازەیه مایهوه و تا سەر بە دلخۆشی ژیا. دواچار ژنی هینا، بەلام کە ی؟ کە بۆی دەرکەوت ئەم هاوسەرە نوئیە ی هیج لەبارە ی گوریس و ژەرەوه نازانیت.

ئەگەر لەیادت بیت کە لەناخی هەمو پیاویکدا سوارچاکیک هەیه زری ی بریسکەداری پۆشیوه، ئەوا بەباشی دەتوانیت پیویستی یه سەرەکی یه کانی خۆشهویستی پیاوت لەبەرچاو بیت. هەرچەندە رەنگە هەندیک جار پیاو بەها بۆ بایەخ و یارمەتی یه کان دابنیت، بەلام بایەخ و یارمەتی زیاد لە پیویست وای لی دەکات متمانە ی بە خۆی نەمینیت یاخود ساردبیتتهوه.

چۆن رەنگە بەبی ئەوەی مەبەستت بیت هاوبەشەکت ساردبکەیتتهوه؟

ئەگەر ژن و پیاو نەزانن رەگەزی بەرامبەریان چی بەلاوه گرنگە، نازانن دەرکیت تا چ رادەیهک ئازاری بەرامبەرەکیان بدن. ئیمە دەبینن ژن و پیاو لەروی نەزان یهوه بەشیوهیهک هەلسوکهوت دەکەن کە نەک تەنیا زیانبەخشە بەلکو دەبیته هۆی ساردکردنەوه ی ئەوی دیکە.

ژن و پیاو لەو کاتەدا زۆرتەری نازاریان پی دەگات کە ئەو جۆرە خۆشهویستی یه سەرەکی یه یان پی نەدریت کە پیویستیان پی یه. ژنان بە گشتی نازانن چۆنیتی مامەلە کردنەکیان نایارمەتیدەر و ئازاربەخشە بۆ (خود) ی پیاو. رەنگە ژن مەبەستی ئەوه بیت دلی پیاوهکە رازی بکات، بەلام لەبەر ئەوە ی پیویستی یه سەرەکی یه کانی خۆشهویستی پیاو لەوی ئەم جیاوازه، بۆیه ناتوانیت بەشیوهیهکی غەریزی ئەو پیویستی یانە بزانییت.

بە تىگەيشتن لە پىئويىستىيە سەرەككىيەكانى خوشەويستى لەلای پىاۋ، زن دىتوانىت زۆر ئاگادارتەر و ورياتر مامەلە لەگەل سەرچاۋدى نارەحەتىيەكانى پىاۋدەكەدا بىكات. لای خوارەو تۆمارى مامەلە ھەلە باۋەكانى پەيوەندىيە سەبارەت بە پىئويىستىيە سەرەككىيەكانى سۆزدارى پىاۋدەو ە باسى دەكرىت.

نەو ھەلە باۋانەس ئن دەيانكات

بۆپىس پىاۋ ھەست بە خوشەويستى ناكات
۱. پىاۋدەكە ھەست دەكات زنەكە خوشى
ناوئىت لەبەر ئەۋدى متمانەى پىناكات.

۱. زنەكە دەيەويئ ھەلسوكەوتى پىاۋدەكە
باشتر بىكات يان لە ريگەى بەخشىنى
نامۆزگارى نەخۋازراۋدەو ە يارمەتى بدات.

۲. پىاۋدەكە ھەست دەكات زنەكە خوشى
ناوئىت چونكە بەوشىۋەيە قبولى نىيە.

۲. زنەكە دەيەويئ لە ريگەى باسكردنى
بىزارى و ھەستە نەريئىيەكانىيەۋە
ھەلسوكەوتى پىاۋدەكە باشتر بىكات.
(ئاسايە ئەگەر ھەستەكانت دەربىرئىت،
بەلام لەو كاتەدا ناكە ھەولەدەدەن
بەكارتبەيئىن ياخود ئازارت بدەن.)

۴. ھەست دەكات زنەكە منەتى پىئى
نىيە و خوشى ناوئىت چونكە زنەكە بەو
شتانە نازانىت كە پىاۋدەكە دەيانكات.

۳. زنەكە ددان بەو شتانەدا نانئىت كە
پىاۋدەكە بۆى دەكات، بەلام گلەيى لەو
شتانە دەكات كە پىاۋدەكە ھىشتا بۆى
نەكردوۋە.

۴. پىاۋدەكە تىدەگات زنەكە خوشى
ناوئىت چونكە بە دلى نىيە.

۴. زنەكە ھەلسوكەوتەكەى بۆ راست
دەكاتەۋە و نامۆزگارى دەكات كە دەبيئ
چى بىكات و چى نەكات، ەك ئەۋەى
پىاۋدەكە منال بىئ.

۵. پىاۋدەكە پىئى وايە زنەكە خوشى
ناوئىت چونكە ۋا ھەست دەكات زنەكە

۵. زنەكە بىزارى و ھەستە نەريئىيەكانى
خۆى دەردەبىرئىت و ناراستەوخۆ دەپرسىت

"چۈن دەتوانىت شتى وا بىكەيت؟"

رەزىمەندى لى سەندۈتەۋە. پىاۋەكە
چىتر ھەست ناكات پىاۋىكى باش بىت.

۶. كاتىك پىاۋەكە بىرپارىك دەدات يان
دەستپىشخەرىيەك دەكات ژنەكە راستى
دەكاتەۋە ياخود رەخنە لى دەگرىت.

۶. پىاۋەكە ھەست دەكات ژنەكە خوشى
ناۋىت چونكە ھانى نادات پشت بە خۋى
بەستىت لەئەنجامدانى كارد.

ھەرۋەك چۈن ژنان بە ئاسانى دەكەۋنە ھەلەۋە لەبەر ئەۋە لى پىۋىستىيە
سەرەكىيەكانى پىاۋان تىناگەن، پىاۋانىش دەكەۋنە ھەلەۋە. پىاۋان بە گشتى نازانن كام
جۆرە قسەكردنەيان بىرپىزى و پشتىگرى نەكردن بەرامبەر ژنان دەگەيەنىت. تەنەت
رەنگە پىاۋ بىزانىت ژنەكە لەگەلدا ئاسودە نىيە، بەلام تاكو تىنەكات ژنەكە بۈچى
ھەست دەكات پىاۋەكە خوشى ناۋىت و پىۋىستى بە چىيە ناتوانىت شىۋازى
مامەلەكردنەكە بىگۈرپىت.

لە رىگە تىگەيشتەۋە لە پىۋىستىيە سەرەكىيەكانى ژن، پىاۋ دەتوانىت ھەستىارت
و بە پىزى زىاترەۋە پروانىتە ئەۋ پىۋىستىيانە. لاي خوارەۋە لىستى ئەۋ مامەلە ھەلەۋە
پىاۋان كە بەرامبەر پىۋىستىيە سەرەكىيە سۆزدارىيەكانى ژن دەيانكات.

ئەۋ ھەلەۋە پىاۋان نەنجامى دەدەن

بۈچى ژن ھەست بە خوشەۋىستى ناكات

۱. پىاۋەكە گۈى ناگرىت، بە ئاسانى
خەيالى دەرۋات، پىرپارىك ناكات كە
نىشانەۋە ئەۋەبىت بايەخ بە بابەتەكە
دەدات.

۲. ژنەكە ھەست دەكات پىاۋەكە خوشى
ناۋىت چونكە ئامادەيى نىيە، ياخود
بايەخ نادات.

۲. پىاۋەكە ھەستى ژنەكە بە واتاي
ۋشە ۋمردەگرىت و راستى دەكاتەۋە.
پىاۋەكە وا دەزانىت ژنەكە داۋاي
چارەسەر دەكات، بۈيە ئەمەش
نامۇزگارى دەكات.

۲. ژنەكە ھەست دەكات پىاۋەكە خوشى
ناۋىت چونكە لى تىناكات.

۲. پىاۋەكە گۈۋى ئى دەگرىت بەلام
تۈپە دەبىت و گلهيى ئى دەكات بەۋەي
نارەختى دەكات ياخود دەيھىنئەۋە
سەر سفر

۳. ژنەكە ھەست دەكات پىاۋەكە خۇشى
ناۋىت چونكە رىز لە ھەستەكانى
ناگرىت.

۴. پىاۋەكە لە گرنگى ھەست و
پىۋىستىيەكانى ژنەكە كەمدەگاتەۋە.
منالەكان ياخود كارەكەي زياتر بەلاۋە
گرنگە.

۵. كاتىك ژنەكە نارەختە، پىاۋەكە
دەست دەكات بە سەلماندى قسەكانى
خۇي و رۈنى دەكاتەۋە بۇچى نابىت
ژنەكە نارەختە بىت.

۶. دۋاي گۈيگرتن، پىاۋەكە ھىج
ناليت ياخود بەجى دەھىلئىت.

كاتىك خۇشەۋىستى شىكست دەھىنئىت
زۇرجار خۇشەۋىستى شىكست دەھىنئىت چونكە خەلك بە غەرىزە ئەۋە دەبەخىن كە
ھەيانە. لەبەر ئەۋەي پىۋىستىيە سەرەكىيەكانى ژن برىتىن لە بايەخپىدان و
تىگەيشتن و .. تاد، بەشىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى بايەخ و تىگەيشتن پىشكەشى پىاۋەكەي
دەكات. بەلاي پىاۋەۋە ئەم بايەخپىدانە بەزۇرى ئەۋ ھەستەي لا دروست دەكات كە
ژنەكە متمانەي پىي نىيە. پىۋىستى سەرەكى پىاۋەكە متمانەيە، نەك بايەخپىدان.
نىنجا، كاتىك پىاۋەكە بەشىۋەيەكى ئەرىنى كاردانەۋە نانۋىنئىت بۇ بايەخپىدانى
ژنەكە، ژنەكە تىناكات لەۋەي بۇچى پىاۋەكە پىزانىنى بۇ ئەۋ پىشكەشىيە نىيە كە بە
شىۋازەكەي خۇي پىشكەشى كىردۈۋە. پىاۋەكەش، بە دلىيەيەۋە، بە شىۋازەكەي خۇي

خۆشەویستی بۇ ژنەگە دەردەبریت، گە ئەو شیواژە نییە ژنەگە پیویستی پییەتی
بەمەش لەبری ئەوێ پیویستیەکانی یەگتری تیر بکەن، دەگەونە بازنەییەکی
بەتالکراوی شکستەوێ.

(بیت) بە بیزارییەوێ وتی، "من چیت ناتوانم ببەخشم بەبی ئەوێ لە بەرامبەر
هیچ وەرگریەوێ. (ئارسەر) منەتی نییە بەوێ پیی دەبەخشم. من خۆشم دەوێت،
بەلام ئەو خۆشی ناویم."

(ئارسەر) سکالای دەبری، وتی، "هەرچی یەك دەگەم بەدلی نییە. نازانم چی بکەم.
هەموو شتیگم تاقی کردۆتەوێ بەلام هەر خۆشی ناویم. من خۆشم دەوێت، بەلام
هەرچی یەك بکەم سەرگەوتو نابم."

(بیت) و (ئارسەر) هەشت ساڵ بو هاوسەرگیریان کردبو. هەردوکیان کۆلیان دابو
چونکە هەستیان بە خۆشەویستی بەرامبەرەکیان نەدەکرد. سەیرەگە لەو دایە،
هەردوکیان سکالایان لەوێ زیاتر لەوێ خۆشەویستی دەبەخشن گە وەری دەگرنەوێ.
(بیت) برپاوی وابو ئەو زیاتر دەبەخشی، لەکاتی کە ئارسەر وایدەزانی زۆرتەری
بەخشی لەمەوێ. لەرستی هەردوکیان دەیانەخشی، بەلام هیچیان ئەو
خۆشەویستیەیان وەرنەدەگرت گە دەیانویست یاخود پیویستیان پیبو.

راستی یەگە یەگتریان خۆش دەوێت، بەلام لەبەر ئەوێ لە پیویستیە
سەرەکی یەگانی هاوبەشەکیان تیگەیشتبون، خۆشەویستیەکیان سەرگەوتو نەبو.
(بیت) ئەوێ دەبەخشی گە خۆی پیویستی پیبو وەریبگری، هەروەها (ئارسەر) ئەوێ
دەبەخشی گە خۆی دەوێت. وێ وێ وێ وێ. زۆر گەس گە پەوێندیەگە سەخت
دەبێت واز دەهێنن. ئەگەر لە پیویستیە سەرەکیەکانی هاوبەشەکیان تیگەین
پەوێندیەکان ئاسانتر دەبن. تەنیا بەهۆی بەخشی نییە ئەوێ خوازراو، نەك بەخشی
زیاتر، خۆمان لەو فەوتانە رزگار دەکەین. ئەم تیگەیشتن، لە دوانزە جۆر
جیاواژەکی خۆشەویستی، رونی دەکاتەوێ بۆچی هەولە راستەقینەکانی
خۆشەویستیان شکست دەهێنێت. بۆ ئاسودەکردنی هاوبەشەگە، پیویستت بەوێ
فیربیت چۆن ئەو خۆشەویستیە پیبەخشی گە بەشیوێکی سەرەکی پیویستی
پییەتی.

فېربونى گويگرتن بەبى تورەبون

يەگەم ريگە كە پياۋ بتوانىت تيايدا پىئويستىيە سەردكى يەكانى خۇشەويستىيى ژن نېرىكات برىتىيە لە قسە كردن. ۋەك پىشتر باسما كىرد، قسە كردن لەسەر ھەساردى فېنۇس زۇر گرنگە. لە ريگەي فېربونى گويگرتن لە ھەستەكانى ژن، پياۋ دەتوانىت بەشئويەكى كارا بارانى بايەخ و تىگەيشتن و ريز و دلسۆزى و پشتيوانى و دلتياگردنەۋە بەسەر ژنەكەدا ببارىنىت.

يەكك لە گەۋرەترىن كىشەكان كە پياۋان سەبارەت بە گويگرتن لە ژنان ھەيانە برىتىيە لەۋەدى بىزار ياخود تورە دەبن. ھۆكارەكەشى ئەۋەيە بىريان دەجىتەۋە ژنان لە ھەساردى فېنۇسەۋە ھاتون و دەپىت بە شىۋازىكى جىياۋزىش قسە بكەن. خستەكەي خوارەۋە چەند ريگايەك بىۋ بىرنەچۈنەۋەدى ئەۋ جىياۋزىيانە ۋ ھەروەھا چەند بېشنيارىك بۇ چۆنىتى مامەلەكەردن دەخاتەرۋ.

چى بىكەين و چى نەكەين؟

۱. ھەست بە لىپرسراۋى بىكە بۇ ئەۋەدى تىبگەيت. گلەيى لى مەكە كە نارەحەتت دەكات. سەرلەنۇئ ھەۋلىبىدە لى تىبگەيت.

۲. ھەناسەي قول بدە، ھىچ مەلئ! پشوبدە و چىتر ھەۋلى چاكسازى مەدە. ھەۋل بدە تىبگەيت. چۆن لە چاۋەكانى ئەۋەۋە تەماشاي شتەكان بىكەيت.

۳. ئەگەر بە چارەسەرەكانى تۇقايلى نابىت لۆمەي مەكە چۈنكە ئەۋ پىئويستى بە چارەسەر نىيە. ھەۋلىبىدە خۆت بىگريت و چارەسەرى بۇ دەرەبەرە.

چىمان بىرنەچىت؟

۱. بىرت نەچىت تورەيى ژن خەتاي ئەۋەيە كە ھەست دەكات پياۋەكە تىي نەگەيشتوۋە ئەمەش ھەرگىز تاۋانى ئەۋنىيە.

۲. بىرت نەچىت ھەستەكان ھەمىشە لۇجىكىيانە دەرناكەون، بەلام ھەر دەرەبىرپىت و رىپىدراۋن و پىئويستىيان بە دلسۆزىيە.

۳. بىرت نەچىت تورەيى لەۋەۋە دىت كە نەزائىت چۆن شتەكان باشتر بىكەيت. ئەنانت نەگەر ژنەكە دەستبەجئ باشتر نەبۆۋە، گويگرتن و تىگەيشتن لى پارمەتى چاك بونەۋەدى دەدات.

۴. بىرت نەچىت گۆشەنىگاگەى ئەوت
قبول بىت ياخود وەك گويگرىكى باش
سوپاست بىرىت.

۵. بىرت نەچىت كە پىۋىست ناكات
بەتەواۋى لە گۆشەنىگاگەى تىبگەيت
بۇ ئەۋەى بىيت بە گويگرىكى باش.

۶. بىرت نەچىت تۇ بەرپرس نىت لە
چۈنىتى ھەستىردنى ئەۋ. رەنگە وا
دەرىكەۋىت كە گلەيى لە تۇ دەكات،
بەلام لەراستىدا دەيەۋىت لى
تىبگەيت.

۷. بىرت نەچىت ئەگەر بە تەۋاۋى
تورەى كىرەيت رەنگە لەبەر ئەۋە بىت
كە مەمانەى پىت نىيە. لەناخىدا
كچىكى بچىكۆلەى ترساۋ ھەيە كە لە
دەربىرىنى ھەستەكانى خۇى دەترسىت
و ئازار دراۋە و پىۋىستى بە بەزەيى و
دلسۆزىيە.

۴. ئەگەر ھەز دەكەيت گۆشەنىگاگەى
جىاۋاز بىخەيتەروۋ بەيئە يەكەمجار ئەۋ
لە قسەكانى بىيئەۋە و پاشان قسەكانى
خۇى بە دەربىرىنىكى دىكە بىخەرمپرو،
ئىنجا ئەۋى خۇت. دەنگىت
بەرزەمەكەرەۋە.

۵. با بزانىت لى تىناگەيت بەلام
دەتەۋىت تىبگەيت. بەرپرسىارىتى
تىنەگەيشتنەكە بىخەرە ئەستۋى خۇت؛
ھوكمى ئەۋدى بەسەردا مەدە كە كەس
ناتۋانىت لى تىبگات.

۶. خۇت لە بەرگرى لەخۇكردن
دورىخەرەۋە ھەتا ھەست دەكات لى
تىدەگەيت و بايەخى پىدەدەيت. ئىنجا
ئاسايىيە ئەگەر بتۋانىت بە نەرمى
باسى خۇت بىكەى ياخود داۋاى لىبوردن
بىكەيت. سەبارەت بە ھەست و
بىرورپاكانى.

۷. مشتومپى لەگەلدا مەكە. كەمىك
پشوبدە و وتوۋىژدەكە بىخەرە ئەۋ كاتەۋە
كە كەمتر بارگاۋىيە بە ھەست و سۆز.
تەكنىكەكانى نامەى خۇشەۋىمىستى
بەكاربەيئە وەك لە بەشى (۱۱)دا
باسكراۋە.

كاتىك پىاۋ دەتوانىت بەبى ئەۋەى تورە و بىزار بىت گوى لە ھەستەكانى ژن بىرېت، دىارىيەكى بەنرخ بە ژنەكە دەبەخشىت. ئاسايشى پىدەبەخشىت كە ھەستى خۇى دەرېرېت. ژن تا زىاتر بتوانىت ھەستى خۇى دەرېرېت، زىاتر ھەست دەكات گوى لى دەگىرېت و لى تى دەگەن، بەمەش دەتوانىت زىاتر متمانە و قبولکردن و بىزانىن و پەسەندىبون و رەزامەندى و ھاندان بە پىاۋ بەبەخشىت كە پىئويىستى پىيانە.

ھونەرى توانا بەخشىن بە پىاۋ

ھەرۋەك چۆن پىاۋ پىئويىستى بەۋەيە فىرى ھونەرى گويگرتن بىت بۇ ئەۋەى پىئويىستىيە سەرەكىيەكانى خۇشەويىستى ژن تىر بىكات، ژنىش پىئويىستى بەۋەيە فىرى ھونەرى تواناسازى بىت. كاتىك ژن داۋاي پىشتىۋانى لە پىاۋ بىكات، تواناي پى دەبەخشىت بىتە ئەۋەى كە دەتوانىت بىت. پىاۋ ئەۋەكە ھەست دەكات تواناي دراۋەتى كە متمانە پىبىكرېت قبول بىكرېت پىى بىزانىت و پەسەند بىكرېت، رەزامەندى لەسەر بىدرېت و ھاندىرېت.

ۋەك لە چىرۋكى سوارچاكە زرى بىسكەدارەكەدا باسماں كىرد، زۆر ژن ھەن دىيانەۋىت لە رىگەى باسكردنەۋە يارمەتى پىاۋەكە بدن، بەلام بەبى ئەۋەى بىزان بەم ھەلۋىستەيان لاۋازى دەكەن ياخود ئازارى پىدەگەيەنن. ھەر ھەۋلىك بىدرېت بۇ گۆرپىنى پىاۋ ئەۋە متمانە و قبول و پىزانىن و پەسەندىکردن و رەزامەندى و ھاندانەى لى دەسەنىتەۋە كە بە شىۋەيەكى سەرەكى پىئويىستى پىيانە.

نەينى بەخشىنى توانا بە پىاۋ بىرىتىيە لەۋەى ھەرگىز ھەۋل نەدەيت بىگۆرېت ياخود باشترى بىكەيت. بە دلىيىيەۋە رەنگە بتەۋىت پىاۋەكە بگۆرېت و بەۋ جۆرە ھەلسۈكەۋت نەكات. ھەتا راستەوخۇ و بەتايبەت داۋاي ئامۇژگارى لى نەكردىت ھەۋلى گۆرپىنى مەدە.

نەينى بەخشىنى توانا بە پىاۋ بىرىتىيە لەۋەى ھەرگىز ھەۋل نەدەيت بىگۆرېت ياخود باشترى بىكەيت.

متمانە بىە خشە نەك ئامۇژگارى

لەسەر ھەساردى ئىنۇس خستەنەپرى ئامۇژگارى نىشانەى خۇشەوئىستىيە. بەلام لەسەر ھەساردى مەرىخ وانىيە. ژنان پىئوئىستىيان بەوئىيە لەبىرىيان نەچىت كە ھەتا بەشىۋەيەكى راستەوخۇ داوا نەگراپىت مەرىخىيەكان ئامۇژگارىيەكانىيان ناخەنە رو. شىۋازى دەربىرىنى خۇشەوئىستى بىرىتىيە لەوئى متمانە بە مەرىخىيەكى دىكە بىكەيت خۇى بە تەنبا كىشەكەى خۇى چارەسەر بىكات.

ئەمە ماناى وانىيە پىئوئىست بىت ژن ھەستەكانى خۇى سەركوت بىكات. ئاسايىيە ئەگەر ژنەكە ھەست بە ناپەحەتى ياخود تەنانەت تورەيىش بىكات، بەلام لەو چوارچىۋەيەدا كە ھەول نەدات پىاۋەكە بگۆرپىت. ھەر ھەولنىك بۇ گۆرپىنى پىاۋەكە نەك يارمەتيدەرنىيە بەلكو زىانبەخشە.

ئەگەر ژن پىاۋىكى خۇش بوپت زۇرجار ھەول دەدات پەيوەندىيەكەيان باشىر بىكات. ژنەكە لەلاى خۇى پىاۋەكە دەكات بە ئامانجى چاكسازىيەكانى. ژنەكە دەست دەكات بە پىرۇسەيەكى پلە بە پلەى باشكىردنى لەسەر خۇى پىاۋەكە.

بۇچى پىاۋان دژى گۆرانكارىين؟

ژن بە ھەزاران رىگە ھەول دەدات پىاۋ بگۆرپىت ياخود باشىرى بىكات. وا دەزانىت ھەولەكانى بۇ گۆرپىنى پىاۋەكە دىسۆزىيە، بەلام پىاۋەكە ھەست دەكات كۆنترۆلكردەنە و رەتكردنەوئىيە و نىشانەى نەبونى خۇشەوئىستىيە. پىاۋەكە بە راشكاۋى رەتى دەكاتەوئىيە لەبەرئەوئىيە وا ھەست دەكات ژنەكە ئەمى رەتكردۆتەوئىيە. كە ژن ھەول دەدات پىاۋىك بگۆرپىت، ئەو متمانە و قبولكردەنە عاشقانەيە وەرناگرپىت كە بۇ گۆران و گەشەكردن پىئوئىستى پىيەتى.

ھەمو جارىك لە ئامادەبوانى سىمىنارەكە پىرسىار دەكەم و ھەمويان ھەمان ئەزمونىيان ھەبووئىيە: تا زىاتىر ژن ھەولبىدات پىاۋ بگۆرپىت، پىاۋەكە زىاتىر بەرھەلستى دەكات.

كىشەكە ئەوئىيە ئەم بەرھەلستىكردەنەى ھەولەكانى ژنەكە كە بۇ باشكىردنى پىاۋەكە دەدات، ژنەكە لىكدانەوئىيە ھەلە بۇ كاردانەوئىيە دەكات. ژنەكە بە ھەلە وا دەزانىت

پىاۋەكە نايەۋىت بىگۇرپىت، رەنگە لەبەرئەۋەى ئەۋەندە خۇشى ناۋىت. بەلام راستىيەكە ئەۋەىيەكە پىاۋەكە بۇيە بەرھەلىستى ئەۋ گۇرپانە دەكات چۈنكە ۋا تىدەكات زىنەكە بە ئەندازەى پىۋىست خۇشى ناۋىت. ئەگەر پىاۋ ھەست بىكات ژن خۇشى دەۋىت ۋە مەنەى بىدەكات ۋە قىۋىتى ۋە پىزانىنى بۇى ھەيە، ئەۋا بە شىۋەيەكى ئۆتۈماتىكى دەست دەكات بە گۇرپانكارى ۋە گەشە ۋە باشتر بون.

دوۋ جۇر پىاۋ / يەك جۇر ھەلىسوكەۋت

دوۋ جۇر پىاۋ ھەيە. يەككىيان بە شىۋەيەكى سەرسۇرپىنەر كەللەرەقە ۋە بەرەنگارى ھەۋلى ژنەكە دەبىت كە دەيەۋى بىگۇرپىت، جۇرەكەى دىكەى قايىل دەبىت بىگۇرپىت بەلام دۋاى ماۋەيەك بىرى دەجىتەۋە ۋە دەگەرپىتەۋە سەر ھەلىسوكەۋتە كۈنەكەى خۇى. پىاۋ ھەمىشە يان بە شىۋەى كارا بەرھەلىستى دەكات ياخۇد بەشىۋەى ناكارا. ئەگەر پىاۋ ھەست بە خۇشۋىستىن نەكات، ئەۋا ئاگايانە ياخۇد ئاناگايانە ھەمان ئەۋ ھەلىسوكەۋتەنە دۇبارە دەكاتەۋە كە قىۋول ناكرىن. ھەست بە پالئەرىكى ناۋخۇيى دەكات بۇ ئەۋەى ھەلىسوكەۋتەكە ئەۋەندە دۇبارە بىكاتەۋە تاكو ھەست بە خۇشۋىستى ۋە لى رازىبون دەكات.

پىاۋ بۇ ئەۋەى خۇى باشتر بىكات پىۋىستى بەۋەيە ھەست بە خۇشۋىستىن بىكات بەشىۋەيەكى قىۋولكراۋ. ئەگىنا بەرگرى لەخۇى دەكات ۋە بەھەمان شىۋە دەمىننەۋە. پىاۋەكە پىۋىستى بەۋەيە بەۋ شىۋەيەى كە ھەيە قىۋول بىكرىت، ئىنجا خۇى، بە ئارەزۋى خۇى بە شۋىن رىگەى چاكسازىكرىنى خۇيدا دەگەرپىت.

پىاۋ نايەۋىت كەس چاكى بىكات

ۋەك چۇن پىاۋ دەيەۋىت رۋنى بىكاتەۋە بۇچى پىۋىست ناكات ژنان ئارەھەت بن، ژنانىش دەيانەۋىت رۋنى بىكەنەۋە بۇچى نايىت پىاۋان بەۋشۋەيەى ئىستانىيان ھەلىسوكەۋت بىكەن. ۋەك چۇن پىاۋان بە ھەلە دەيانەۋىت ژنان "چاك بىكەنەۋە"، ژنانىش بە ھەلە دەيانەۋىت پىاۋان "باشتر بىكەن".

پىاۋ لە چاۋى مەرىخىيەكانەۋە تەماشاي جىهان دەكات. درۋشەكەيان دەلىت "ئەگەر نەشكاۋە، چاكى مەكەرەۋە." كە ژن ھەۋل دەكات پىاۋ بىگۇرپىت، پىاۋەكە ئەۋ بەيامەى بىدەكات گۋايە ژنەكە بە مەۋشۋىكى شكاۋى دەزانىت. ئەمە ئازارى پىاۋەكە

دەدات و واى ئى دەكات زۆر بەرھەلىستى بىكات. پىاۋەكە ھەست ناكات ژنەكە بەم شىۋەيە ئىستا ئەمى دەۋىت و قىۋى دەكات.

باشترین رىگە بۇ يارمەتىدانى گەشەكردنى پىاۋ نەۋەيە
واز لە ھەمۇ ھەۋلىك بەيىنىت بۇ گۆرىنى.

پىاۋ كاملىش نەبىت پىۋىستى بەۋەيە ئى رازى بىن. قىۋلىكردنى كەمۇكۆرىيەكانى
كەسىش كاریكى ئاسان نىيە، بەتايبەتى ئەگەر بزانىن دەتوانىن باشترین بىكەين. بەلام
لەراستىدا باشترین رىگا بۇ يارمەتىدانى گەشەي پىاۋەكە ئەۋەيە ھەۋلى گۆرىنى
نەدەين.

لاى خوارەۋە چەند رىگايەك خراۋنەتەروو كە بەھۇيانەۋە ژن دەتوانىت پىشتىرى
پىاۋ بىكات گەشە بىكات و بگۆرىت بەۋەيە واز لە ھەۋلى گۆرىنى بەيىنىت.

ژن دەتوانىت چى بىكات؟

نەۋەيە ژن پىۋىستە لەبىرى بىت

۱. نارەھەتىيەكەي پىشتىگۆي بىخەۋە تا
خۇي نەيەۋىت باسى مەكە. تۆزىك وا
نىشان بىدە كە شتەكەت لا گىرنگە، بەلام
زۆر نا، تەنیا بۇ ئەۋەيە بىيىنىتە قىسە.

۱. بىرت نەچىت ئەگەر پىاۋەكە نارەھەت
بۇ پىرسىارى زۆرى ئى نەكەيت بەتايبەتى
ئەگەر وا ھەستى كىرد ھەۋلى دەدەيىت
بىگۆرىت.

۲. مەمانەي پىبىكە خۇي گەشە بىكات.
ھەستەكانت بى راسىتگۆيىيەۋە
بىخەرمۇ، بەلام داۋاي ئى مەكە خۇي
بگۆرىت.

۲. بىرت نەچىت بە ھەمۇ شىۋەيەك واز
لە ھەۋلى گۆرىنى بەيىنە. بۇ ئەۋەيە گەشە
بىكات پىۋىستى بە خۇشەۋىستى تۆ ھەيە،
نەك بە رەتكرەنەۋە.

۳. سەبروۋ مەمانەت ھەبىت بەۋەيە كە
دەتوانىت خۇي ئەۋە شتەنە فىرەبىت كە
پىۋىستى پىيانە. چاۋمۇرئى بىكە تا خۇي
داۋاي ئامۇزگارىيىت ئى دەكات.

۳. بىرت نەچىت كاتىك ئامۇزگارى
نەخۋازراۋى دەكەيت رەنگە ھەست بەۋە
بىكات مەمانەي پىناكەيت، كۆنترۆلى
دەكەيت ياخود رەتى دەكەيتەۋە.

۴. ھەول بده نيشانى بدديت كه نه گەر
كامليش نه بيت ھەر خوشەويستى
تويە. بەخشندەيى بنويىنە (تەماشاي
بەشى ۱۱ بکە).

۵. ھەول بده (شت) بۆ خۆت بکەيت و
بۆ دلخۆشکردنى خۆت پشت بەو
نەبەستيت.

۶. كە ھەستى خۆتى بۆ دەبريت، وا
بکە بزانييت تۆ ناتەويت پىي بلتييت
چى بکات، بەلگو دەتەويت ھەستەكانت
لەبەرچاۋ بگرييت.

۷. پشو بده و خۆت بده بە دەستەوہ.
ھەول بده كەم وگورىيەكان قبول
بکەيت. ھەستەكانى ئەوت بەلاوہ
گرنگتر بيت لە كاملى، دەرسى دامەدە و
راستى مەكەرەوہ.

۴. بىرت نەچييت پياۋ كە دەكەوييتە
كەللەرمقى و بەرھەلستى گۆران دەكات
ماناي وايە ھەست ناكات خوشت دەويت،
ددان بە ھەلەكەيدا نانيت لەبەر ئەوہى
خۆشت ناوييت.

۵. بىرت نەچييت ئەگەر قوربانى بۆ
بدديت بەو ھىوايەى ھەمان شتت بۆ
بکات ئەوگاتە ھەست دەكات فشارى ئى
دەكرىت بۆ گۆرانكارى.

۶. بىرت نەچييت دەتوانيت ھەستە
نەرىنىيەكانت دەبريت بەبى ئەوہى
ھەول بدديت پياۋكە بگۆرييت. پياۋ
ئەگەر ھەست بکات قبول دەكرىت،
گوينگرىنى بەلاوہ ئاسانتر دەبييت.

۷. بىرت نەچييت كە ئەگەر ريئەمايى
بدديتى و برپارى بۆ بدديت ھەست
دەكات راست دەكرىتەوہ و كۆنترۆل كراوہ.

ئەگەر پياۋ و ژن فيربىن چۆن پشتگىرى يەكترى بکەن بەو شيۋەيەى كە بۆ
پيويستىيە تايبەتەكانى ھەريەكەيان لەبار بيت، گۆرانكارى و گەشە دەبنە مەسەلەيەكى
ئۆتۆماتىكى. بەئاگايىيەكى زياترەوہ سەبارەت بە شەش پيويستىيە سەرەكىيەكەى
ھاوبەشەكەت دەتوانيت خوشەويستى و پشتگىرىيەكەت بەپىي پيويستىيەكانى ئەو
ناراستە بکەيت و بەمەش پەيوەندىيەكەتان زۆر ئاسانتر و ئاسودەتر دەكەيت.

۹

چۈن خۇمان لە مشتومر دوربخەينەو؟

يەككە لە كىشە ھەرە سەختەكان لە پەيوەندىيە سۆزدارىيەكانماندا بىرىتىيە لە چۈنئىتى مامەلەكەردن لەگەل جىاوازى و ناكۆگىيەكاندا. زۆرجار كاتىك كەپلەكە ناكۆك دەبن، وتووئىژەكەيان دەبىتە مشتومر و زۆر ناخايەنئىت دەبىت بە شەر. لەپرواز لە قسەكردن دەهينن لەگەل يەكترىدا و يەكسەر دەست دەكەن بە نازاردانى يەكترى؛ گلەبى كەردن، سكالاكەردن و تۆمەتباركەردن و داخووزى و رەنجاندن و گومانكەردن. كە پىاو و زن بەم شىوہيە مشتومر دەكەن نەك تەنيا ھەستەكانى يەكترى بىرىندار دەكەن، بەلكو نازار بە پەيوەندىيەكەشيان دەگەيەنن. ھەرودەك چۈن قسەكەردن بىرىتىيە لە سەرەكترىن پىكەينەرى ھەر پەيوەندىيەك، مشتومرپىش دەكرىت وەك زىانبەخستىن پىكەنەر دابىرىت، لەبەرئەوہى تا زياتر لە كەسكەوہ نرىك بىن بىرىنداركەردن ياخود بىرىندارىون ئاسانتر دەبىت.

ھەرودەك چۈن قسەكەردن بىرىتىيە لە سەرەكترىن

پىكەينەرى ھەر پەيوەندىيەك، مشتومرپىش دەكرىت

وەك زىانبەخستىن پىكەنەر دابىرىت.

بۇ ھەمو مەبەستە كەردەندىيەكان، من بەراستى پىشنيار دەكەم كەپلەكان مشتومر نەكەن. ئەگەر دوو كەس پەيوەندى سىكسىيان نەبىت زۆر ئاسانترە لەكاتى مشتومر دانوستاندا خۇيان بەدوربگرن و بابەتییانە رەفتار بكەن. بەلام كاتىك ئەو كەپلە

مشتومر دېكەن كە پەيوەندى سۆزدارى و بە تايبەتى پەيوەندى سىكسىيان ھەيە، زۆر بە ئاسانى شتەكان بە شەخسى وەردەگرن.

وەك رېنمايەكى سەرەتايى: ھەرگىز مەكەوەرە مشتومر. لەبرى ئەوە لايەنە باش و خراپەكانى شتەكان باس بكە. دانوستاندن لەسەر ئەو شتانە بكە كە دەتەوین بەلام مشتومر مەكە. دەرگىت راستگۆبىت، كراوەبىت و تەنات ھەستە نەرىنىيەكانى خۆيشت دەرپرېت بەبى ئەوەى مشتومر بكەيت.

ھەندىك كەپل بە بەردەوامى شەر دېكەن، بۆيە وردە وردە خۆشەويستىيەكەيان دەرېت. لەولاشەو، ھەندىكى دىكەيش ھەستە راستەقىنەكانى خۆيان سەرگوت دېكەن تەنيا لەبەر ئەوەى توشى كىشەو مشتومر نەبن. ئەمانىش بەھۆى سەرگوتكردى ھەستە راستەقىنەكەيانەو خۆشەويستىيەكەيان لەدەست دەدن. كەپلىكيان شەرى گەرم دېكەن و كەپلەكەى دىكەش شەرى سارد دېكەن.

باشترىن شت بۆ كەپلەكە ئەوەيە ھاوسەنگىيەك لەنىوان ئەم دوو لايەنەدا بدۆزنەو. ئەگەر لەبىرمان بىت كە لە دوو ھەسارەى جياوازەو ھاتوین و بەمەش پەرە بە شىوازی ئاخاوتنمان بدەين، دەرگىت خۇمان لە مشتومر دورېخېنەو بەبى ئەوەى ھەستە نەرىنى و بىروبۆچونە دژ بەيەك و ھەزو ئارەزووكانمان سەرگوت بكەين.

كە مشتومر دېكەين چى رودەدات؟

ئەگەر نەزانىن ژن و پياو چەند جياوازن زۆرئاسانە بكەوينە مشتومرەو نەك ھەر ھاوبەشەكەمان، بەلكو تەنانەت خۆيشمان ئازار بدەين. نەيىنى خۆبەدورگرتن لە مشتومر برىتىيە لە ئاخاوتنى جوان و بەرپۆز.

جياوازی و ناكۆكيەكانمان ھىندەى شىوازی دەرپرېنەكەيان ئازارمان نادەن. بەشىوہيەكى نمونەيى، مشتومر پىويست ناكات ئازاردەرېت؛ لەبرى ئەوە دەرگىت قسەكردىكى سەرنجراكىش بىت كە جياوازی و ناكۆكيەكانمان دەخاتەرۆ. (ھەمو كەپلەكان ھەندىك جار روبەرۆى جياوازی و ناكۆكى دەبنەو.) بەلام بە كردهو زۆربەى كەپلەكان پىنج خولەكى سەرەتا دەربارەى بابەتيك مشتومر دېكەن و دواى ئەوە دەست دېكەن بە مشتومر سەبارەت بە جۆرى مشتومر كردهكەيان. كەپلەكان بى ئەوەى پىبزان دەست دېكەن بە ئازاردانى يەكترى؛ ئەوەى كە دەرگا

بېيتە گەتوگۆيەكى پاكى وا كە بە تىگەيشتنى دولايەنە و قبولكردى جياوازييەكان
بەكەويتەو، دەگۆرپىت بۇ شەركردن. ھەردوكان قبولكردن و تىگەيشتن لە ناوەرۇكى
گۆشەنىگاي ھاوبەشەكەيان رەتدەكەنەو. ھۆكارى ئەمەش چۆنىتى چۆنە پىشەو
ھاوبەشەكەيانە لىيان.

چارەسەركردى مشتومر پىويستى بە فراوانكردى گۆشەنىگاگەمان ھەيە بۇ ئەو
بتوانىت گۆشەنىگاي دىكە لەخۇ بگرپىت يان لەگەلى يەك بگرپىت. بۇ ئەم فراوانكردە.
پىويستمان بەوھەيە ھەست بەكەين پىمان دەزانرى و رىزمان لى دەگرپىت. ئەگەر
ھەئويستى ھاوبەشەكەمان بەلاوہ جوان نەبىت، لەوانەيە قبولكردى گۆشەنىگاگەى ئەو،
ھەستى متمانە بەخۆبونمان بريندار بكات.

زۆرەس كەپلەكان پىنج خولەكى سەرەنا دەريارەس بابەتتىك

مشتومر دەكەن و دواى ئەو دەست دەكەن بە مشتومر

سەبارەت بە جۆرى مشتومر كەردەكەيان.

تا زياتر ھۆگرى كەسك بىين، بەلامانەو سەختەر دەبىت كە بە شىوہەيەكى
بابەتىيانە گۆى لە بىروبوچونەكانى بگرين بەبى ئەو دى كاردانەو بەرامبەر ھەستە
نەرىنيەكانى بنوينين. بۇ پاراستنى خۆمان بەرامبەر بى رىزى و نارەزامەندىيەكە
بەرگرى ئۆتۆماتىكى دىتە ئاراوہ بۇ بەرھەلىستىكردى ئەو گۆشەنىگايە. تەنانەت ئەگەر
ئەو گۆشە نىگايەمان قبول بىت، رەنگە ھەر كەللەردقانە بەردەوام بىين لەسەر
مشتومر كەردن لەگەلىاندا.

بۇچى مشتومرەكان ئازاردەرن؟

مەسەلە ئازار بەخش و نارەحەتكەرەكە ئەو نىيە كە دەلىين، بەلكو چۆنىتى
دەرپرپنەكەيەتى. زۆرجار پياو ئەگەر ھەست بكات ئىنكارى لەگەلدا دەكرپىت، ئىتر ئەو
پياوہ ھەمو توانايەكى دەخاتە گەر بۆئەو دەرپىخات لەسەر ھەقە و بىرى دەجىتەوہ
كە پىويستە لەھەمان كاتدا خۆشەويستىش بىت، بەمەش بەشىوہەيەكى ئۆتۆماتىكى
تواناى قسەكردى پياوہكە بە شىوہەيەكى دلسۆز و بەرپىز و دلىياكەرەوہ كەمدەبىتەوہ.

نە دەزانىت تا چ رادەيەك بايەخنەدەرە و نەدەشزانىت تا چ ئەندازەيەك نازار بە ھاوبەشەكەى دەگەيەنىت. لەم کاتانەدا، ناكۆكيەكى سادە رەنگە بەلای ژنەو وەك بەلامار سەير بکړيت؛ داخوایش دەگۆریت بە فەرمان. بە شیوهیكى سروشتی ژنەكە هەست بە بەرگری دەكات بەرامبەر بەو شیوه نادلسۆزانەيەى پیاووەكە لای چۆتە پێشهوه، تەنانەت ئەگەر ناوەرپۆكى قسەکانى پیاووەكەشى بەلاوه قبول بێت.

پیاو بى ئەوێ پى‌بزانىت بە قسەى نادلسۆزانە و کەمتەرخەمانە نازارى ھاوبەشەكەى دەدات ئىنجا دەچیت ھەولەدەت بۆ ژنەكەى رون بکاتەو بەوچى پێويست ناکات ناپەرەت بێت. پیاووەكە بە ھەلە وا لێكى دەداتەو کە ژنەكە بە ناوەرپۆكى قسەکانى قایل نى، بەلام لەراستیدا شیوازە نادلسۆزانەكەى گەياندى قسەکانى ژنەكە ناپەرەتەى دەكات. لەبەرئەوێ پیاووەكە لە گاردانەوێ ژنەكە تى‌ناگات، فۆكەس دەكاتە سەر باسکردنى لایەنە باشەکانى ئەو شتەى باسى دەكات نەك شیواى باسکردنەكە.

پیاووەكە نازانىت بەم گارە مشتومرێك دادەمەزرینىت؛ وا دەزانىت خەتای ژنەكەيە مشتومرێ لەگەڵدا دەكات. پیاووەكە دەست دەكات بە بەرگریکردن لە بیروو بۆچونەكەى خۆى بەلام ژنەكە دەست دەكات بەرگریکردن لەخۆى بەرامبەر ئەو دەربرپنە تیزانەى پیاووەكە كە نازارى دەدەن.

رێژنەگرتنى پیاو لە ھەستە ناپەرەتەكەى ژن، ئەو ھەستانە پوچەل دەكاتەو و نازارەكە زیاتر دەكات. بەلای پیاووەو قورسە لە نازارەكانى ژنەكە تى‌بگات چونكە خۆى بەرامبەر ئەو و ئەو تۆنە بايەخنەدەرانەيە ناسك نى. لەئەنجامدا، رەنگە پیاو ھەر درك بەو نەكات كە چەند نازارى ھاوبەشەكەى داو و بۆتە ھۆى وروژاندنى بەرگری لەخۆكردنەكەى.

بەھەمان شیو، ژنانیش نازانن تا چ ئەندازەيەك نازارى پیاوان دەدەن. بە پێچەوانەى پیاووەو، كاتێك ژن ھەست بکات ئىنكارى لەگەڵدا دەکړيت لە تۆنى قسەکردنەكەیدا بە شیوہیكى ئۆتۆماتىكى بى‌متمانەيى و رەتكردنەو زیاد دەبێت. ئەم جۆرە رەتكردنەوہیە لە ھەموو جۆرەكانى دىكە زیاتر نازار بە پیاو دەگەيەنىت، بەتایبەتى ئەگەر لە پەيوەندییەكى سۆزداریدا بێت.

ژنان سەرەتا بەھۆى باسکردنى ھەستە نەرینىیەکانیان دەربارەى ھەلسوگەوتى ھاوبەشەكەیان و پاشان لە رینگەى خستەنەروى نامۆژگارى نەخوازاوەو دەبنە ھۆى

دروستکردن و پاشان گه وره کردنی مشتومرپه کان. کاتيک ژن هاوسه ننگکردنی ههسته نهرينيه کانی له ريگه پهيامي متمانه و قبولکردنه وه پشتگوئ دهخات، پياو کاردانه وهی نهرینی دنوینیت و وا دهکات ژنه که سه ری لی بشیویت. دیسان نهویش نازانیت ئەم متمانه پینه کردنه تا چەند نازار به پیاوه که دهگه یه نیت.

بۆ خۆدورخستنه وه له مشتومرکردن پيوسته له بیرمان بیست نارمزیه تی هاوبه شه که مان به رامبه ر نهو شته نی یه که دهیلین به لکو به رامبه ر چوینیتی دهربرینه که یه تی. مشتومرکردن پیوستی به دوو که سه، به لام کوتاییه یان بهو مشتومر په که کسی به سه. باشرین ریگه بۆ کوتای هیان به مشتومر نهو یه هه ر له سه ره تاوه له ناوی به ریت. نهو به رپر سیاریتی به بگره نه ستۆ که بزانی ت چ کاتيک ناکۆکی ده بیست به مشتومر. واز له قسه کردن بهینه و که میك پشو بده. بیر له وه بکه ره وه چۆن له هاوبه شه که ت ده جیته پیشه وه. هه ول بده تی بگه ی که چۆن نهو شته ی پینابه خشیت که پیوستی پییه تی. ئینجا، دوا ی تیپه ربونی ماو دیه ک، بگه ربیره و دمست بکه ره وه به قسه کردن به لام به شیومیه کی جوان و به ریزه وه. پشودانه کان ریگه مان ددهن بیینه وه سه رخۆمان، برینه کانمان ساړیژ بکه ی، و پیش نهو دی دوباره دمست بکه ی نه وه به قسه کردن، خۆمان هاوسه نگ بکه ی.

چوار (f) هکه بۆ خوپاراستن له نازار

به شیومیه کی سه رمکی چوار هه لویست هه ن که مرؤف و مریان دگریت بۆ خوپاراستن له نازاری مشتومرپه کان. نه مانه ش بریتین له چوار وشه که له زمانی ئینگلیزی دا به پیتی (f) دمست پی ده که ن: شه ر، فرین، ساخته و شاردنه وه. هه ری هک له م هه لویستانه دمست که وتیکی کورتخایه نی هه یه، به لام له دریزمه و دادا هه مویان زیانبه خشن. با باسی هه ری هک له م هه لویستانه بکه ی.

١. شه ر (fight): ئەم هه لویسته به دنیاییه وه له مه ریخه وه هاتووه. که قسه کردنه که خۆشه ویستی و پشتگیری تیا دا نامینیت هه ندیک که س به شینودی غه ربزی دمست ده که ن به شه رکردن. ئەم که سانه دمست به جی ده که ونه هه لویستی هیرش برده وه. دروشمه که یان بریتی به لهو دی ده لئین "باشرین به رگری، هیرش کردنه." "هیرشه که یان له ریگه ی گله یی کردن و هوکمدان و ره خه گرتنه وه نه منجام ددهن و ده یانه و نیت هه لکه

بخەنە ئەستۆى ھاوبەشەكەيان. دەست دەكەن بە ھاتو ھاوار و تورپىيەكى زۆر دىرمېرن. ھاندەرى ناوەكەيان برىتييە لەوہى ھاوبەشەكەيان بىرسىنن بۆ ئەوہى بە خۇشەويستى و پشتگىرىيەوہ مامەلەيان لەگەلدا بکات. کاتىك ھاوبەشەكەيان پاشەکشە دىمکات، وا دىزانن سەرکەوتو بون، بەلام لەراستىدا شىكستيان ھىناوہ.

ترساندن ھەمىشە دەبىتتە ھۆى لاوازبونى متمانە لە پەيوەندىيەکاندا.

ترساندن ھەمىشە دەبىتتە ھۆى لاوازبونى متمانە لە پەيوەندىيەکاندا. ھەولدان بۆ بەدەستھىنانى داخوازىيەکانت لە رىگەى بە (درو) خستەوہى کەسانى دىکەوہ رىگەيەكى دلىاي شىكستپىھىنانى پەيوەندىيەکەيە. کاتىك کەپلەکان شەردەكەن، وردە وردە تواناي کرانەوہ و ناسکىيان لەدەست دەدەن. ژنان بۆ ئەوہى خۇيان بپارىزن دەميان دادەخەن و پياوانىش دەکوژىنەوہ و چىتر ئەوہندە بايەخ نادەن. وردە وردە ھەمو ئەو ھۆگرى يەکتربونە لەدەست دەدەن کە لە سەرەتادا ھەيانبوە.

۲. فرين (flight):

ئەم ھەلۆيستەش ھەر لە مەريخەوہ ھاتووە. مەريخىيەکان بۆ دورکەوتنەوہ لە رووبەرۋوبونەوہ رەنگە بچنە ئەشکەوتەکانيانەوہ و ھەرگىز نەيەنەوہ دەرى. ئەمە وەکو جەنگى سارد وايە. ئىتر قسە ناکەن و بەمەش ھىچ شتىك چارەسەر نابىت. ئەم ھەلۆسوکەوتە شەپەنگىزىيە ناکارايە جياوازە لەوہى پشويەك وەربگىريت و پاشان بگەپتەوہ بۆ قسەکردن بە مەبەستى چارەسەرکردنى کيشەکان بە شىوہيەكى جوانتر.

ئەم مەريخىيانە لە رووبەرۋوبونەوہ دەترسن و حەزدەكەن خۇيان بەدور بگرن لە قسەکردن سەبارەت بە ھەر بابەتىك کە ئەگەرى کەوتنەوہى مشتومرى ئى بکەوېتەوہ. لە پەيوەندىيەکانياندا زۆر بە وريايىيەوہ مامەلە دەكەن. زۆرجار ژنان سكالاي ئەوہ دەكەن کە ناچارن زۆر بە وريايىيەوہ مامەلە بکەن، بەلام پياوانىش ھەر بەو جۆرمەن. ئەم جۆرە مامەلەکردنە بەجۆرىك چۆتە ناخى پياوانەوہ کە تەنانەت ھەستى پىناکەن تا چ ئەندازمىەك ئەنجامى دەدەن.

ھەندىك کەپل لەجياتى مشتومرکردن، واز لە باسکردنى ناگۆكىيەکانيان دەھىنن.

ئەوان بۇ بەدەستەينانى داخوازىيەكانيان لە رىگەى (لى گرتنەوەى) خۆشەويستىيەوە فشاردەخەنە سەر ھاوبەشەكەيان. ئەمان بە ئاشكرا شەر ناكەن و بە راستەوخۇ بەلامارى ھاوبەشەكانيان نادەن. لەبرى ئەو بە شىوايەكى ناراستەوخۇ نازاريان پىدەگەيەنن لە رىگەى بىبەشكردنجان لەو خۆشەويستىيەى شايانيانە. ئەگەر ئىمە خۆشەويستى لە ھاوبەشەكەمان بگرينەوە، بە دلتيايىيەوە ئەوانىش كەترمان پى دەبەخشن.

دەستكەوتى كاتى برىتبيە لە ئاشتى و پىكەوە گونجان، بەلام ئەگەر كىشەكان باس نەكران و ھەستەكان گوىيان لى نەگىرا، لىك رەنجان دروست دەبىت. لە درىزمەودادا، ئەو ھەست و سۆزى خۆشەويستىيەيان لەدەست دەدەن كە پىشتر پىكەودى بەستبونەوە. ئەوانە بە گشتى خۇيان بەكارى زۆر و خواردنى زۆر ياخود ھەر ئالودەبونىكى دىكەوە سەرفال دەكەن بۇ ئەو ھەستە ئازار بەخشە چارەسەر نەكراودكانيانى پى سربكەن.

۳. ساختە (fake):

ئەم ھەلۆيستە لە فینۆسەو ھاتووە. كەسەكە بۇ ئەودى خۆى لە سەرنىشەكانى چەلەحائى بەدور رابگرىت وا خۆى دەردەخات كە ھىچ كىشەيەك نىيە. خەندىيەك دەخاتە سەر لىوى خۆى كە گوايە بە ھەمو شتەكان قايىل و دلخۆشە. بەلام بە تىپەربونى كات، ژنانى لەمجۆرە زۆر بەست دەبن؛ ئەمانە ھەمىشە بەخشنەديان ھەيە بۇ ھاوبەشەكانيان. بەلام لە بەرمبەردا ئەو ھەيان پىنادرى كە پىويستيانە. ئەم بەستبونە رىگە لە دەربىرىنى سىروشتى خۆشەويستى دەگرىت.

ئەم كەسانە لەو دەترسن ھەستەكانيان راستگويانە دەربىرن. بۆيە ھەول دەدەن ھەمو شتىك "زۆرباشە، چاكە و باشە" بىت. پىاوانىش بە زۆرى ئەم دەستەوازانە بەكاردەھىنن، بەلام لاى ئەوان ماناى تەواو جىاوازيان ھەيە. مەبەستى پىاودكە ئەودىە "باشە، چونكە خۆم دەتوانم بە تەنيا چارەسەرى بكەم" ياخود "زۆرباشە چونكە دەزانم دەبى چى بكەم" ياخود "چاكە، چونكە خۆم خەرىكى دەبم و پىويستم بە ھىچ يارمەتییەك نىيە." بە پىچەوانەى پىاودود، كاتىك ژن ئەم دەستەوازانە بەكاردەھىنن رەنگە نىشانەى ئەو بەيت كە ھەول دەدات خۆى لە ناكۆكى و مشتومر بەدوربگرىت.

ژن بۇ ئەو ھەى خۆى لەو شەپۆلانە بەدور بگرىت. رەنگە خۆى بچەلەتىنن و بىروا

بەكات كە ھەموو شتێك باش و چاك و زۆر نايابە، بەلام لە راستیدا وانىيە. ئەو ژنە داخوازی و ھەست و پێویستی يەكانی دەكاتە قوربانىيى ياخود رەتيان دەكاتەوه تەنيا بۆ نەوھى خۆى لە مەملانى و مشتومر بەدور بگریت.

۴. شارندنەوه (fold):

ئەم ھەلۆیستەش ھەر لە قینۆسەوھ ھاتوو. کەسەكە لە جياتى مشتومرکردن خۆى دەدات بەدەستەوھ. ئەم كەسانە بەرپرسيارىيتى ئەو كێشەيە دەگرنە ئەستۆ كە ھاوبەشەكەيانى ناپەچەت كەردوو. لە كورتمەودادا شتێك دروست دەكەن كە وەك پەيوەندىيەكى خۆشەويستانە و پشتگیری وايە، بەلام لە كۆتاييدا خۆيان لەدەست دەدەن.

جاريكيان پياويك لاى من سكالای لە ژنەكەى كرد. وتى "زۆرم خۆش دەوێت. ھەرچيەكم دەوێت پێم دەبەخشیت. تاكە كێشەى من ئەوھيە دلخۆش نىيە." ژنەكە ماوھى بىست سالى رەبەقى بە رەتكەرنەوھى خۆى لەپێناوى ھاوسەرەكەيدا بەسەربردبو. بىرى نايەت روژيەك شەريان بويیت و ئەگەر پرسىارى چۆنيتى پەيوەندىيەكەيانە لە ژنەكە بكردايە دەيگوت "پەيوەندىيەكى مەزەمان ھەيە. مێردەكەم زۆر خۆشەويستە. تەنيا كێشەكە منم. من خەمۆكم و نازانم بۆ." ئەم ژنە بۆيە خەمۆكە چونكە ماوھى بىست سالى رەبەقى لە رینگەى قبولكردنى ھەموو شتێكەوھ خۆى رەتكەردۆتەوھ.

ئەم كەسانە بە غەريزە دەزانن ھاوبەشەكەيان بە چى دلخۆش دەبێت و ئەو رینگەيە دەگرنەبەر. دواچاريش بەو ناپەچەت دەبن كە لەپێناوى خۆشەويستىيەكەياندا قوربانىيان بە خۆيان داو.

ھەموو رەتكەرنەوھيەك ناخۆشە. ئەم كەسانە ھەول دەدەن بە ھەر نرخيەك بێت رەتەنەكرينەوھ و دەيانەوێت ھەموو كەسيك خۆشى بوین. لەم پرۆسەيەدا، بە واتای وشە دەستبەردارى خۆيان دەبن.

رەنگە تۆ خۆت لە يەكێك لەم چوار (f) ھەدا ياخود لە چەند دانەيەكياندا بىنييەتەوھ. بەگشتى خەلك لە يەكێكيانەوھ دەچيێتە ئەو دىكەيان. لە ھەريەك لەو چوار ستراتيجهى سەرەوھدا مەبەستمان ئەوھيە خۇمان لە نازار پێگەيشتن بەدور بگرين. بەداخەوھ، سەرکەوتو نابين. رینگەى سەرکەوتو بریتىيە لە ديارىكردنى

مشتومرەكە و وەستاندى. پشويەك بىدە بۇ ئەۋەى بېيتەۋە سەرخۇت و پاشان بگەرپەرەۋە و دەست بگەرەۋە بە قسەكردن. ھەۋلبدە لەكاتى قسەكردندا زياتر تىبگەيت و رىزى زياتر بۇ رەگەزى بەرامبەرت بنوئىت، بەمەش وردە وردە فېر دەبىت چۇن خۇت لە مشتومر و شەركردن بەدور بگريت.

بۇچى قايىل دەبىن؟

بەگشتى ھۆكارى مشتومرى نيوان ژن و پياو برىتتېيە لە پارە و سىكس و برپارەكان و بەرنامە دانان و بەھاكان و بەخىوكردى منال و ئەركەكانى ناوما. بەلام تەنيا يەك ھۆكار ئەم وتووئىر و دانوستاندانا بەگورپىت بۇ مشتومرى ناخۇش، ھۆكارەكەش ئەۋمىيە ئىمە ھەست ناكەين خۇشيان دەۋىين. نازارى سۆزدارى لەۋەۋە دىت ھەست نەكەيت بەرامبەرەكەت خۇشى دەۋىيت، ئەگەر كەسىك ھەست بە نازارى سۆزدارى بكات سەختە بتوانىت بە جوانترىن شىۋە مامەلە بكات.

لەبەرئەۋەى ژنان لە مەرىخەۋە نەھاتون، كەۋاتە بە شىۋەيەكى غەرىزى نازانن پياو پىۋىستى بەچىيە، بۇ ئەۋەى بتوانىت بە سەركەۋتويى مامەلە لەگەل ناكۆكىيەكاندا بكات. بىرۆكە و ھەست و نارەزوۋە دژ بەيەكەكان تەحەدايەكى قورسن بۇ پياو و تا ئەۋ پياۋە لە ژنەكەۋە نىكتىرپىت بەلايەۋە سەختەر دەبىت مامەلە لەگەل جىاۋازى و ناكۆكىيەكاندا بكات. ئەگەر ژنەكە ھەزى لە يەككە لەۋ شتانە نەبو كە پياۋەكە كردنى، ئەۋا پياۋەكە زۆر بە شەخسى ۋەرىدەگرىت و ۋا ھەست دەكات ژنەكە خۇشى ناۋىت.

پياو ئەگەر پىۋىستىيە سۆزدارىيەكانى تىركرابن دەتوانىت بە باشترىن شىۋە مامەلە لەگەل جىاۋازى و ناكۆكىيەكاندا بكات. ئەگەر پياۋەكە لەۋ خۇشەۋىستىيە بىبەش كرابىت كە پىۋىستى پىيەتى، ئەۋا دەست دەكات بە بەرھەلىستى و روۋە تارىكەكەى دەرەكەۋىت؛ بە شىۋەيەكى غەرىزى شمشىرەكەى دەرەھىنىت.

لە روالەتدا، ۋا دەرەكەۋىت پياۋەكە لەسەر بابەتەكە مشتومر دەكات (پارە، بەرپرسيارىتتېيەكان و ...تاد)، بەلام ھۆكارى راستەقىنەى دەرھىنانى شمشىرەكەى ئەۋمىيە ھەست ناكات خۇشەۋىستە. كاتىك پياو مشتومر لەبارەى پارەۋە بەرنامەدانان و منال و ھەر بابەتتىكى دىكە بكات، رەنگە بە شىۋەيەكى نەپنى مشتومر لەبارەى يەككە لەم ھۆكارانەى خوارەۋە بكات:

هۆکاره نهینییه کانی مشتومرکردنی پیاوان

بۆ مشتومر نه کردن پێویستی به چیه؟

هۆکاره شاراوه کهس مشتومرکردنی

پیاوان

۱. پێویستی به وهیه خۆی چۆنه ئاوا

قبول بکریت. ئهگینا وا ههست دهکات

ژنه که ههول دهدات باشتی بکات.

۱. "پێم ناخۆشه ژنه که به بچوکترین

شت که (بیکهه یان نهیکهه) نارحههت

دهبیئت. ههست دهکهه رهخنهه ئی

دهگریئت، رمت دهگریمهوه و قبول

ناکریئم."

۲. پێویستی به وهیه ههست به

پهسه ندردن بکات. ئهگه رنا خۆی به

شکسته خواردو دهزانیئت

۲. "حه زناکهه فه رمانه به سه ردا بکات و

بائیئت پێویسته فلانه شت بکههیت.

ههست به نا په سه نه دی دهکهه. وا ههست

دهکهه وهکو منال مامه لهه لهگه لدا

دهگریئت."

۳. پێویسته هان بدریئت ئهگینا واز

دههینیئت.

۳. "پێم ناخۆشه له سه ره

نارحهه تییه کانی خۆی لومه ی من

بکات. ههست ناکهه پالنه ره هه بیئت ببه

به وه سوار چاکه ی که زرئییه کی

بریه که دارم پۆشیبیئت."

۴. پێویستی به وهیه ههست به پێزانین

بکات. ئهگه رنا ههست دهکات لومه کراوه

و به نه زان و بی توانا حساب دهگریئت.

۴. "بۆله بۆله کانییم پێ ناخۆشه که گوايه

فلانه کاری نه نهجام داوه یاخود من به

نیشه چاکه کانی ئه وه نازانه و سوپاسی

ناکهه یاخود ئه وه ی به رامبه ره من

ههستی پێزانینی نییه. ئه مه وام ئی

دهکات ههست بکهه به رامبه ره به وه هه مو

رئیز و هوربانیه دان و خزمه تکرده نه

نانرخىندىم

۵. "پىم ناخۇشە لە ھەمو بابەتیکدا
نىگەرانی ئەووبىت گە ئىشەگە توشى
شکست بىت. ئەمە وام ئى دەکات ھەست
بە متمانە پىکردن نەگەم."

۵. پىۋىستى بەوھىە ھەست بە متمانە و
پىزانىن بکات بەرامبەر بە ھەولەکانى
بۇ بەخشىنى ئاسايش بە ژنەگە. ئەگىنا
وا دەزانىت خەتای ئەوھىە گە ژنەگە
نىگەرانە.

۶. "پىم خۇش نىيە چاۋەپى ئەوھم
ئى بکات گەى بىەوېت ئەوکاتە کارەگە
بکەم ياخود قسە بکەم. ئەمە وام ئى
دەکات ھەست بکەم قبول ناکرىم ياخود
رېزم ئى ناگىرىت."

۶. پىۋىستى بەوھىە قبول بکرىت بەو
شېۋەھى گە ھەيە. ئەگىنا ھەست بەوھ
دەکات کۆنترۆل کراۋە ياخود ناچارکراۋە
قسە بکات بۇيە ھىچى نىيە بىلەت.
ئەمە وای ئى دەکات ھەست بکات ھەرگىز
ناتوانىت ژنەگە ئاسودە بکات.

۷. "پىم خۇش نىيە بە قسەکانى من
برىندار بىت. وا ھەست دەگەم
متمانەى پىم نىيە، بە ھەلە لىم
تىدەگات و لە خۇيم دوردەخاتەوھ."

۷. پىۋىستى بەوھىە ھەست بکات قبول
کراۋە و متمانەى پىکراۋە. بە
پىچەوانەوھ ھەست دەکات رەتکراۋەتەوھ
و ئى نەبوراون.

۸. "پىم خۇش نىيە چاۋەپى ئەوھم
ئى بکات مىشكى بخوینمەوھ. ناتوانم.
ئەمە وام ئى دەکات ھەست بە خراپى و
بى توانایى بکەم."

۸. پىۋىستى بەوھىە ھەست بکات
رەزامەندن لەسەرى و قبول کراۋە.
ئەگەر نا ھەست بە شکست دەکات.

تېرکردنى پىۋىستىيە سۆزداریيە سەرەكىيەکانى پىاو دەبىتە ھۆى لابرەنى مەبلى
پىاوگە بۇ گەوتنە ناو مشتومپىكى نازار بەخشەوھ. بە شېۋەھىكى نۆتوماتىكى، پىاوگە
زیاتر دەتوانىت گۆى بگرىت و بە رېز و تىگەيشتن و بايەخىكى زیاترەوھ قسە بکات.
بەم جۆرە، مشتومپەکان، جىاۋازى بىروراکان و ھەستە نەرىنىيەکان لە رىگەى وتوونىزو

دان وستان و پىكها تنه وه چاره سەر دەبن لەبرى ئەوهى بىنە مشتومر ئازار بەخش.
ژنانىش بەشدارى دەكەن لە دروستکردنى مشتومر ئازار بەخشا، بەلام لەبەر
هۆكارى جياواز. رەنگە لە روکاردا وا دەربكەوئىت مشتومرەكەى ژن دەربارەى دارايى و
لەپرسراوئىتى يان بابەتى دىكەيه، بەلام لە راستیدا لەسەر يەكئىك لەم هۆكارانەى
خوارەوه بەرھەلستى ھاوبەشەكەى دەكات.

هۆكارە نەينى يەكانى مشتومرکردنى ژنان

بۆ مشتومرەنە كردن پىويستى بەچىيە؟

هۆكارە شاراوەكەى مشتومرکردنى

ژنان

۱. پىويستى بەوهيه هەست بە
پشتىوانى و دلگەرمى بکات. ئەگىنا
هەست دەكات حوكمى لەسەر دەدرئىت و
پشتگوئى خراوه.

۱. "پىم ناخۆشە کاتىك هەست و
داخووزىيەکانم بە کەم سەیردەكات. ئەمە
وادەكات هەست بە بچوکى و بئى نرخى
بکەم."

۲. پىويستى بەوهيه هەست بکات رىزى
لئى دەگیرئىت و فەرامۆش ناکرئىت. ئەگەر
نا هەست دەكات پشتگوئى خراوه و لە
خوارى خوارەوهى رىز بەندىيەکانى
پياووەکەدايه.

۲. "پىم ناخۆشە ئەو شتانەى بىردەچئىت
کە داواى لئى دەکەم ئەنجاميان بدات، ئىتر
هەست دەکەم هەمو شتئىك بئى سودە.
هەست دەکەم سوالى خۆشەويستى لئى
دەکەم."

۳. پىويستى بەوهيه پياووەکە تىبگات
کە بۆچى نارەحەتە و دلئىاي بکاتەوه
کە خۆشى دەوئىت و پىويست ناکات
کامل بئىت. ئەگىنا هەست دەكات ئەگەر
ئاوا بئىت مەترسیداره.

۳. "پىم ناخۆشە لەکاتى نارەحەتیمدا
لۆمەم بکات. وا هەست دەکەم کە بۆ
ئەوهى خۆشى بوئىم، پىويستە ببمە
مروؤئىكى کامل. من کامل نيم."

۴. پىويستى بەوهيه هەست بکات لئى
تەدەگەن و رىزى لئى دەگرن. ئەگەرنا

۴. "پىم ناخۆشە دەنگ بەرزبکاتەوه
ياخود دەست بکات بە باسکردنى يەك

ریز شت بۆ ئەووی دەری بخات لەسەر
هەقە. ئەمە وام ئی دەکات هەست بکەم
هەلەم و بایەخ بە گوێشەنیگاکی من
نادات.

۵. "کاتیک پرسپاری ئی دەکەم سەبارەت
بەو بپارانی دەبی بیدەین زۆرم
بی ناخۆشە بە فیزەو وەلام بەداتەو.
ئەمە وام ئی دەکات هەست بکەم بارم
بەسەر یەو وە یاخود من لەکاتی دەگرم."

۶. "کە وەلامی پرسپار و لیدوانەکانم
ناداتەو و زۆر زۆر ناپەرەت دەبم، ئەمە
وام ئی دەکات هەست بکەم بونم نی یە."

۷. "پیم ناخۆشە کە دەلیت پیویست
ناکات هەست بە نازار بکەم و نیگەرەن بێ،
کە توربیم یان هەر شتیکی دیکە. هەست
دەکەم پشتیوانیم ئی ناکات و دلسۆزی
نانوینیت."

۸. "پیم ناخۆشە چاودەری ئەووم ئی
بکات خۆم بەدور بگرم لە هەستەکانم.
ئەمە وام ئی دەکات هەست بە هەلە و
لاوازی بکەم بەرامبەری."

هەست دەکات گوئی ئی ناگیریت
دەترسینریت و سەرکوت دەکریت.

۵. پیویستی بەو یە هەست بکات
پیاو کە بایەخ بە هەستەکانی دەدات و
ریز لە پیویستی یەکانی دەگریت بۆ
کۆکردنەووی زانیاری. ئەگەر نا هەست
دەکات بی ریزی بەرامبەر دەگریت و
نرخێ بۆ دانانریت.

۶. پیویستی بەو یە دنیای بکریتەو کە
پیاو کە گوئی ئی دەگریت و بایەخی
بی دەدات. ئەگەر نا هەست دەکات
پشتگوێ خراو و یاخود حوکمی لەسەر
دراو.

۷. پیویستی بەو یە هەست بکات
پشتیوانی ئی دەگریت و ئی تەدەگەن.
ئەگەر نا هەست دەکات پشتگیری
ناکریت، خۆشیان ناوینت و بەست
دەبی.

۸. پیویستی بەو یە هەست بە ریز
بەتەنگەو وە هاتن بکات، بەتایبەتی ئەو
کاتانە کە هەستەکانی دەردمەبریت
ئەگینا هەست بە ترس و هەرشە
دەکات.

لەگەل نەوشدا كە نەم ھەمو بېيويستى و ھەستە ناخۇشانە راستەقىنەن، بەلام بەگشتى بە شىۋەيەكى راستەوخۇ مامەلەيان لەگەلدا ناكىرىت و ناخىرنە روو. لەبرى نەو، لە ناوۋە كەلەكە دەبن و لەكاتى مشتومرەكاندا دەرەپەرنە دەرەو. ھەندىكجار راستەوخۇ مامەلەيان لەگەلدا دىكرىت، بەلام بەگشتى لە رىگەى دەربرىنى روخسار و زمانى جەستەو تۈنى دىنگەو دەخىرنەروو.

بېيويستە لە ھەستىارىيە تايبەتەكانى ژن تىبگەيت و كارىيان لەسەر بىكەيت نەك نازارىيان بىدەيت. ئەگەر بىتوانىت بەو جۈرە باسى كىشەكە بىكەيت كە بېيويستىيە سۆزدارىيەكانى ھاوبەشەكەت تىرىكەت، ئەو دىتوانىت كىشەكە چارسەربىكەيت. ئەوكاتە ئىتر مشتومر دىتوانىت بىيىتە ئەو پەيۋەندىيە بەرھەمەينەى كە بۇ چارسەر و دانۇستان جىاوازى و ناكۆكىيەكان بېيويستە.

تۈنكارى مشتومر

مشتومرى خراب بەگشتى تۈنكارىيەكى سەرەتايى ھەيە. رەنگە بىتوانىت خۆت لەم نمۇنەيەى خوارەوۋەدا بدۆزىتەو.

من و ھاوسەرەكەم چۈين بۇ گەران و سەيرانىكى خۇش. دواى نانخواردن، ھەمو شىك باش و ئاسايى بو تا ئەوكاتەى دەستم كرد بە باسكردنى وەبەرھىنانىك. لەپر ھاوسەرەكەم ناپەحەت بو بەوۋەى بىرم لەوۋە كردۋتەوۋە بەشىكى پاشەكەوتەكانمان لە پرۆژمىيەكى خرابدا بىخەمە گەر. من تەنبا دەمويست راي ئەو وەربىگرم، بەلام واتىگەيشت گوايە ئەو من بەرنامەم بۇ دارشتوۋە (تەننەت بى ئەوۋەى راي ئەو وەربىگرم). ناپەحەت بو لەوۋەى من كارىكى لەوچۈرە بىكەم. منىش ناپەحەت بوم لەوۋەى ئەو بە خۇپايى لىم ناپەحەت بوۋە ئىنجا كەوتىنە مشتومرەو.

من وامزانى بە پرۆژەكە، من نارازىيەو مشتومر لەسەر ئەوۋەى كرد كە پرۆژەكە پرۆژمىيەكى باش و گونجاو. بەلام تۈرەيىيەكەى من لەوۋەى لەدەستم ناپەحەت بوۋە مشتومرەكەى تۈندىتر كرد. ئەو مشتومرى دەكرد كە پرۆژەكە خرابە. بەلام لەپاستىدا ناپەحەتى ھاوسەرەكەم لەسەرئەومبو من بىر لەم وەبەرھىنانە بىكەمەوۋە بەبى ئەوۋەى گوى لە بىروبوچۈنەكانى ئەو بىگرم. سەرەمپاي ئەوۋەش لەوۋەى ناپەحەت بو كە ئەو مافى خۈيەتى ناپەحەت بىيىت بەلام من رىز لەو مافەى ناگرم.

له كۆتايىدا من ئەوئەندە ناپەرحەت بوم ھاوسەرەكەم داواى لىبوردنى لىكردم چونكە
 لىم تەنەگە يشتوو و متمانەى پىنەكردوم، بەمەش ساردبوينەو. دواتر، كاتىك پىكەتەينەو، ھاوسەرەكەم ئەم پرسىارەى لى كردم. وتى، "زۆرجار
 كاتىك مشتومر دەكەين، وا دەردەكەوئىت من له شتىك ناپەرحەت دەبم و دواتر ناچار دەبم
 داواى لىبوردن له تۆ بكەم چونكە ناپەرحەت بویت. بە جۆرىك ھەست دەكەم (شتىك
 بزرە) ھەندىك جار ھەزدەكەم من داواى لىبوردنم لى بكريت كە ناپەرحەتت كردوم."
 دەستبەجى لۆجىكى پشت گۆشەنىگاگەيم بىنى. چاوەروانكردنى ئەوئەى ھاوسەرەكەم
 داواى لىبوردنم لى بكات ناھەقىى بو، بەتايبەت كە خەتاكە يەكەمجار خەتاي من بو، من
 ناپەرحەتم كردبو ئەم تىگەيشتنە نوئىيە پەيوەندىيەكەمانى گۆرى. دواتر كە ئەم
 ئەزمونەم له سىسمىنارەكاندا باس دەكرد بۆم دەركەوت ھەزاران ژن بەو ئەزمونەى
 خىزانەكەمدا تىپەريون. ئەمەش يەككە بو له شىوازە باوەكانى نىر / مى. با بە شىوازە
 سەرەتاييەكەدا بچينەو.

١. ژنەكە ھەستى ناپەرحەتى خۆى سەبارەت

بە "س ص ع" دەردەبريێت.

٢. پياوھەكە رونی ددكاتەو بۆجى ژنەكە پىويست

ناكات سەبارەت بە "س ص ع" ناپەرحەت ببيێت.

٣. ژنەكە ھەست دەكات پشتيوانى ناكريت و بەمەش زياتر ناپەرحەت دەبيێت.

(ئىستا زياتر له پشتيوانى نەكردنەكە ناپەرحەتە نەك له بابەتى "س ص ع").

٤. پياوھەكە ھەست بە ناپەرزايى ژنەكە ددكات و زياتر

ناپەرحەت دەبيێت. لۆمەى ژنەكە دەكات كە ناپەرحەتى

كردوو و چاوەرى ئەو دەكات داواى لىبوردنى لى

بكات پيش ئەوئەى ناست ببینەو.

٥. ژنەكە نىر يان داواى لىبوردن دەكات و دميەوئىت بزانيت چى روويداوە.

ياخود زياتر ناپەرحەت دەبيێت و مشتومرەكە ھەلدەكشيت و دەبيێت بە شەر.

من كه زانیاری زیاترم سهبارهت به توێکاری مشتومر بهدهستهینا، توانیم ئهوه کێشهیه به شیوهیهکی باشتر چارهسهر بکهه. بهوهی که لهبیرم نهچیت ژنان له ههسارهی فینۆسهوه هاتون. توانیم خۆم لهوه بهدور بگرم له کاتی نارهحهتییهکانیدا لۆمه ی بکهه. لهبری ئهوه ههولم دا تی بگهه که چۆن نارهحهتم کردووه و ههروهها نیشانی بدهم که بایهخی پێ ددهم. ئهگهرچی ئهوه به ههلهش لیم تی بگهیشتا، ئهگهر بههۆی منهوه ههستی به نارهحهتی بکردایه پێویست بو تی بگهیهنم که بایهخی پێ ددهم و داوای لیبوردن دهکهه.

که هاوسهرهکهه نارهحهت دهبو، فێر بوم یهکهههجار گوئی لی بگرم، پاشان بهراستی ههول بدهم بزانه چي نارهحهتی دهکات، ئینجا بلیم، "داوای لیبوردن دهکهه که نارهحهتم کردیت بهوهی وتم .. " ناکامه باشهکانی ئهم شیوازه دهسته به چي دهردهکهوت. کهتر توشی مشتومر دهبوین.

لهگهڵ ئهمهشدا، ههندی کجار، داوای لیبوردنکردن کاریکی زۆر سهخته. من لهو کاتانهدا ههناسهیهکی قول ههلهدهکیشم و هیچ نالیم. له ناخهوه ههول ددهم ئهوه بهینمه بهرچاوی خۆم که ههستی ئهوه چۆنهوه له چاوی ئهوهوه هۆکارهکان دهستنیشان بکهه. ئینجا دهلیم، "بهداخهوهه که نارهحهتیت." هههههه ئهمه داواکردنی لیبوردن نییه، بهلام بهو مانایهیه که "ئهم بهلاوه گرنگه"، و ئهمهش کاریگهری ئهرینی زۆری ههیه.

پیاوان به دهگهه دهلین "ببوره" چونکه

لهسهر ههسارهی مهريخ ئهم قسهیه مانای وایه کاریکی ههلهت کردووه
بۆیه داوای لیبوردن دهکهیت.

پیاوان به دهگهه دهلین "ببوره" چونکه لهسهر ههساردی مهريخ ئهم قسهیه مانای وایه کاریکی ههلهت کردووه بۆیه داوای لیبوردن دهکهیت. بهلام ژنان که دهلین "ببوره" مههستیان ئهوهیه بلین "بهلی ههستی تۆم بهلاوه گرنگه." ئهوه مانای وانییه داوای لیبوردن دهکهه بهرامبهه کرداریکی ههله. ئهوه پیاوانه ی به دهگهه وشه ی "ببوره" بهکاردههین، دهتوانن ئهنجامی سههسامکهه له بهکارهینانی ئهم بهشه ی زمانی فینۆسییهکان بهدهست بهین. ئاسانهترین رێگه بۆ خۆدورخستنهوه له مشتومر ئهوهیه

بە فەرامۇشكردن و سوكاىە تيكردن دەكات. ژنەكە ناتوانيت ريز له چاره سەرەكان بگريت
هەتا پياووەكە بە كردهووە مافی ئەووە نەسەلینیت كە ژنەكە هەقییتی نیگەرەن بییت.
پان زۆرجار پیاووەكە شتیکی كردهووە ژنەكەى پى نارهەت بییت. پیاووەكە بەشیووی
غەریزە دەیهوویت ژنەكە ئاسودە بكاتەووە بەووی بۆی رونیكاتهووە كە پیویست ناكات
نارهەت بییت. پیاووەكە بە متمانەووە روونی دەكاتەووە كە ھۆكاری زۆرباش و لۆجیكى و
ئەقلانی ھەیه بۆ ئەنجامدانى ئەوکارە. پیاووەكە نازانیت ئەم ھەلوێستە وا لە ژنەكە دەكات
ھەست بكات ھیچ مافیکی نییە نارهەت بییت. كە پیاووەكە باسی خۆی دەكات، تاكە
پەيام كە رەنگە ژنەكە ببیستیت ئەوویە كە پیاووەكە بایەخ بە ھەستەكانی ئەم نادات.
ژنەكە بۆ ئەووی بتوانیت گوی لە ھۆکارە باشەكانی پیاووەكە بگريت، یەكەمجار
پیویستی بەوویە پیاووەكە گوی لە ھۆکارە باشەكانی ئەو بگريت كە بۆچی نارهەتە.
پیاووەكە پیویستە بۆ ماوویەك رونیكردنەووەكەى خۆی رابگريت و بە تیگەشتنەووە گوی
بگريت. ئەگەر پیاو بایەخ بە ھەستەكانی ژن بدات، ژنەكە وردە وردە ھەست دەكات
بشتگى دەكريت.

ئەم گۆرانكارییە لە شیوازی مامەلەدا پیویستی بە راھینانە، بەلام دەتوانیت بە
دەستی بەینیت. بەگشتی، ھەموو جارێك كە ژن ھەستی تورپى و نائومیدى و
نیگەرانییەكانی خۆی دەردەبریت، ھەموو خانەییەكى جەستەى پیاو بەشیووی غەریزی
وەك كاردانەووە كۆمەلێك رونیكردنەووە بیانو دەردەبرن كە مەبەست لییان لابردنى
ھەستى نارهەتییەكەیه. پیاو ھەرگیز نایەویت كیشەكە قوڵتر بكاتەووە. رەواندەووی
ھەستى نارهەتییە بەھۆی رونیكردنەووە یەكێكە لە غەریزەكانی خەلكى مەریخ.
ئەگەر پیاو بزانییت كە كاردانەووە غەریزییەكانی لەو ساتەووەختەدا زیانبەخشن،
دەتوانیت ئەم گۆرانكارییە بكات. پیاو بەھۆی زانیارییەكى گەشەكردووەو ھەروەھا
بەھۆی ئەزمونەكانی خۆیەووە سەبارەت بەووی چ رێگەییەك لەگەڵ ژندا سەرکەوتوو،
دەتوانیت ئەم گۆرانكارییە بەینیتە دى.

چۈن ژن مشتومر دروست دەكات بەبى مەبەست؟

باوترین رێگە كە ژنان بەھۆیەووە مشتومر دروست دەكەن بى ئەووی مەبەستیان
بییت ئەوویە لەكاتى دەربرپنى ھەستەكانیاندا راستەوخۆ نادوین. ژن لەبرى ئەووی بە

شۈمبەكى راستەوخۇرق و بى ھىوايى يەكانى دەربرېت، دەست دەكات بە پىرسىيىرى بى
 ۋەلام و بەبى مەبەست (ياخود بە مەبەست) پەيامى نارمزاى دەنېرېت. ئەگەر جى
 ھەندىك جار ئەمە ئەو پەيامە نىيە كە ژنەكە دەمە ۋىت بېگە يەنېت، بەلام بەگىتى
 پىاوان ئاۋاي تى دەگەن.

باۋىرىن رېگە كە ژنان بەھۆيە ۋە مشتومى دروست دەگەن
 بى ئەۋەسى مەبەستىيان بىت ئەۋەيە لەكاتى دەربرېنى
 ھەستەكانىياندا راستەوخۇ نادۋىن.

بۇ نمونە، كە پىاۋ دۋادەكە ۋىت، رەنگە ھەستى ژنەكە بەم جۆرە بىت "كە
 دۋادەكە ۋىت ھەزناكەم چاۋمېرېت بىكەم" ياخود "نىگەرەن بوم توشى شتىك بوبىت."
 كەجى كە پىاۋەكە دەگاتە جى، ژنەكە لەجىياتى ئەۋەى راستەوخۇ ھەستەكانى دەربرېت
 پىرسىيىرىكى بى ۋەلام دەكات بۇ نمونە "چۈن ئەۋەندە دۋادەكە ۋىت؟" ياخود "كە تۇ
 ئەۋەندە دۋا دەكە ۋىت دىتەۋى من نىگەرەن نەبەم؟" ياخود "بۇچى تەلەفۇنت نەكرد؟"
 بەدئىيائىيە ۋە كە دەربرېت "بۇچى تەلەفۇنت نەكرد؟" ئاسايىيە تۇ بەراستى
 بەشۋىن ۋەلامىكى رەۋادا بگەرېت. بەلام كە ژنەكە نارەحەتە، تۈنى دىنگەكەى زۇرجار
 دىرى دەخات كە بە شۋىن ۋەلامى رەۋادا ناگەرېت بەلكو دەمە ۋىت بلىت ھىچ ھۆكارىكى
 قىبولكراۋت نىيە بەرامبەر دۋاكە ۋىتەكەت.

پىاۋ كاتىك گۈى لە پىرسىيىرى لەمچۆرە دەبىت كە دەلىت "چۈن ئەۋەندە
 دۋادەكە ۋىت؟" ياخود "بۇچى تەلەفۇنت نەكرد؟" لەراستىدا پىاۋەكە گۈى لە
 ھەستەكانى ژنەكە نابىت بەلكو تەنبا نارمزاىيەكەى دەبىستىت. پىاۋەكە ھەست دەكات
 ژنەكە ھەزىكى خۇسەپىنەرى ھەيە كە يارمەتى پىاۋەكە بدات و ۋاى لى بىكات زىاتر
 ھەست بە لىپرسراۋىتى بىكات. پىاۋەكە ھەست دەكات بەلامار دراۋە بۇيە دەچىتە بارى
 بەرھەلىستىكردنەۋە. ژنەكە نازانىت ئەم نارمزاىيەتىيە چەند ئازار بە پىاۋەكە
 دەگە يەنېت.

ھەرۋەك چۈن ژن پىۋىستى بە پىشتىۋانى ھەيە، پىاۋىش پىۋىستى بە رىزامەندى
 ھەيە. تا پىاۋەكە زىاتر ژنەكەى خۇش بوىت پىۋىستى بە رىزامەندى زىاتر ھەيە.

رمزىمەندى ھەمىشە لە سەرھىتاي پەيۋىمىندىيەكاندا ئامادەيە. يان ئەوھىتا ژنەكە پەيىمى
رمزىمەندى دەگەيەنەيت ياخود پياۋەكە دىئايە لەۋەى دەتوانەيت ئەو رمزىمەندىيە
بەدەست بەينەيت. لە ھەردوو ھالەتەكەدا، رمزىمەندىيەكە ئامادەيە.

تەننەت ئەگەر ژنەكە لەلەين پياۋى دىكە ياخود باۋكىيەۋە برىندار كرابەيت،
ھىشتا لە سەرھىتاي پەيۋىمىندىيەكەدا دەتوانەيت رمزىمەندى بىبەخىت. رەنگە ھەستى
ژنەكە بەم جۆرە بىت "ئەمە پياۋىكى تايبەتە، ۋەكو ئەۋانى دىكە نىيە كە دىيانناسم."
كاتىك ژن ئەو رمزىمەندىيە دەگىرپتەۋە، ئازارىكى زۆر بە پياۋ دەگەيەنەيت. ژنان
بەگشتى برىان نىيە چۆن ئەو رمزىمەندىيەيان دەگەپتەنەۋە. ئەۋكاتەش كە
دىگەپتەنەۋە، بە چاكى بيانۋى ئەم كارمىان ھەيە. يەككە لە ھۆكارمەكانى ئەم دىرەقىيە
ئەۋمىيە ژنان بە تەۋاۋى بىئاگان لە گىرنگى ئەو رمزىمەندىيەيان بۇ پياۋەكە.

لەگەل ئەمەشدا ژن دەتوانەيت فېربەيت كە ئەگەر ھەلسوكەۋتەكانى پياۋىش قىبۇل
نەكات بەلام ھىشتا رمزىمەندى بۇ خودى پياۋەكە دەرپىت. پياۋ بۇ ئەۋەى ھەست
بكات ژنەكە خۇشى دەۋىت پىۋىستى بەۋەيە ژنەكە رمزىمەندى بۇ خودى پياۋەكە
ھەبىت، ئەگەر چى ھەلسوكەۋتەكانىشى بەدل نەبىت. بەگشتى ئەگەر ژن ھەلسوكەۋتى
پياۋىكى بەدل نەبىت و بىەۋىت پياۋەكە بگۆرپت، نارمىزى بەرامبەرى دەرەمپىت. بە
دىئايەيەۋە جارى واش ھەيە رمزىمەندىيەكەى بەرامبەر پياۋەكە كەم و زىاد دەكات،
بەلام (لى رازىنەبوون) بۇپياۋ زۆر قورس و ناخۇشە.

زۆربەى پياۋان زۆر شەرمەن لەۋەدا كە بلىن چەند پىۋىستىان بە رمزىمەندىيە.
رەنگە زۆر رىگە بگىرنەبەر بۇ ئەۋەى بلىن گوى بە رمزىمەندى نادەين. بەلام بۇچى
كاتىك كە رمزىمەندى ژنەكە لەدەست دەدەن ساردەبنەۋە دورەكەۋنەۋە و دەكەۋنە
ھالەتى بەرھەلىستى؟ چۈنكە بەدەستەنەھىنانى ئەو شتەى دىيانەۋىت ئازارىان دەدات.

يەككە لە ھۆكارمەكانى سەرگەۋتى پەيۋىمىندىيەكان لەسەرھىتادا برىتىيە لەۋەى
پياۋەكە ھىشتا لەژىر بەزمىي ژنەكەدايە. ھىشتا پياۋەكە ئەو سوارچاكەيە كە زى
برىسكەدارەكەى لەبەردايە. پياۋەكە نىعمەتى رمزىمەندى ژنەكە ۋەردەگرىت و
لەنەنجامدا بە باشى غار بە ئەسپەكەى دەدات. بەلام ھەر كە دەست دەكات بە
نەۋمىندىگىرنى ژنەكە، لەو نىعمەتە بىبەش دەبىت و رمزىمەندىيەكە لەدەست دەدات.
لەپەر دەكەۋىت و خۇي لە كولانەى سەگەكەدا دەبىنەتەۋە.

پياو دوتوانىت مامەلە لەگەل بىئومىدى ژندا بکات، بەلام کە ژن ئەو بىئومىدىيە لەگەل نارەزايى و رەتکردنەوودا دەربرېت، پياوگە ھەست دەگات بريندار دەکریت. ژنان زۇرجار بە تۆنیکى نارازى لە ھەلسوکەوتەکانى پياو دەکوئەوود. بۆيە واش دەگەن چونکە وا دەزانن بەم شىوہیە وانەيەك فيرى پياوگە دەگەن. ئەمە راست نىيە بەلگو تەنيا دەبیتە ھۆى دروستبونى ترس و رەنجاندن و بەمەش پياوگە وردە وردە گەرموگورپيەگەى لەدەست دەدات.

رەزامەندى بەرامبەر پياو ئەوہیە لەپشت کردەوکانىيەو ھۆکارى باش بەدى بکەیت. تەنانەت ئەو کاتانەش کە نابەرپرسيارە، ياخود تەمەلە ياخود بى ريزى دەنوئيت، ئەگەر ژنەكە خوشى بویت، ھىشتا دوتوانىت ئەو باشەيە لە ناخى پياوگەدا بدۆزیتەوود. رەزامەندى بریتیيە لە دۆزینەووى مەبەستە جوانەكە ياخود باشەكە لەپشت ھەلسوکەوتە دەرەکیيەگەوود.

مامەلەکردنى پياو بە شىوہیەك کە ھىچ ھۆکارىكى باشى نەبیت لەپشت کارەكەيەو واتە راگرتنى ئەو رەزامەندیيەى لەسەرەتای پەيوەندیيەگەوود بە خوراپى بە پياوگە بەخشاوود. ژن پيوستە ھەميشە لەيادى بىت کە تەنانەت ئەو کاتانەش کە ناکۆکە لەگەلیدا دوتوانىت رەزامەندى پىبەخشییت.

کاتیک پياو ئەوپەرى پيوستى بە رەزامەندى ژنە

ھۆکارى زۆرەيى مشتومرەکان ئەوہ نىيە کە دوو کەس ناکۆکن، بەلگو ھۆکارەكە يان ئەوہیە پياوگە ھەست دەگات ژنەكە نارەزايى دەرەبرېت بەرامبەرى ياخود ژنەكە نارەزايى بەرامبەر جوورى قسەکردنى پياوگە دەرەبرېت. زۇرجار نارەزايى ژنەكە لەبەرئەوہیە پياوگە پشتيوانى لە بيروو بۆچونەکانى ناکات ياخود بە بايەخەو قسەى لەگەلدا ناکات. ئەگەر پياو و ژن فيرى پشتيوانى و رەزامەندى ببن، پيوستيان بە مشتومر نامىنیت. چونکە دوتوانن دەربارەى جياوازييەکانيان دانوستاندن بکەن.

پياو کە ھەلەيەك دەگات، ياخود ئەرکيک يان بەجىھىنانى لىپرسراویتیەك لەبەر دەگات ژن نازانىت پياوگە چەند ھەستيارە. لەم کاتەدا کە پياوگە زۆرترين پيوستى بە خوشەويستى ژنەكەيە و ئەگەر ژنەكە رەزامەندیيەگەى خۆى بکشیينتەو ئەوپەرى نازار بە پياوگە دەگەيەنیت. ژنەكە رەنگە ھەر بە خویشى نەزانیت. رەنگە

وا بیربکاتهوه که تهنیا ههست به بئۆمیدی دهکات، بهلام پیاوهکه ههست به نارهزایی ژنهکه دهکات.

یهکیک له ریگهکانی ژنان که بهبی ئهوهی بزانن نارهزایی دهردهبرن بریتییه له نیگای چاوو تۆنی دهنگیان. رهنکه ئهو وشانهی ژنهکه دهریان دهبریت وتهی جوان بن، بهلام تهماشاکردنهکهی و تۆنی دهنگهکهی دهتوانن پیاو بریندار بکهن. کاردانهوه بهرهلستکارانهکهی پیاو بۆ ئهوهیه ژنهکه ههست بکات ههلهیه. پیاوهکه ههستهکانی ژنهکه به درۆ دهخاتهو بشتیوانی له ههلسوکهوتهکانی خۆی دهکات.

پیاو نهگهر ههلهیهکی کردبیئت یاخود ئهو ژنهی نارهحەت کردبیئت که خوشی دهویت، زۆر مهبهستیتی مشتومر بکات.

پیاو نهگهر ههلهیهکی کردبیئت یاخود ئهو ژنهی نارهحەت کردبیئت که خوشی دهویت، زۆر مهبهستیتی مشتومر بکات. نهگهر پیاوهکه ژنهکه نائۆمید بکات، دهیهویت رونی بکاتهوه بۆچی ژنهکه پئۆیست ناکات هینده نارهحەت ببیئت. پیاوهکه وادهزانیت ئهو هۆکارانهی دهیانخاته روو دهبنه هۆی باشترکردنی ژنهکه. نازانیت ژن لهکاتی نارهحەتیدا له ههمو شتیکی زیاتر پئۆیستی بهوهیه گوئی ئی بگریئت و بشتیوانی ئی بگریئت.

چۆن جیاوازییهکانت دهربریت بهبی مشتومرکردن؟

نهگهر نمونهی باش و تهنروس و سههرکهوتومان نهبیئت، دهربرینی جیاوازی و ناکۆکییهکان ئهرکیکی زۆر سهخت دهبیئت بۆمان. زۆربهی باوک و دایکانهان یان ئهوهتا به هیچ جوړی مشتومریان نهکردوه یاخود مشتومرکهیان زۆر به پهله ههلهکشاه و بووه به شهر. خستهکهی خوارهوه دهی دهخات چۆن پیاو و ژن بهبی ئهوهی بهخۆیان بزانن مشتومر دروست دهکهن، ههروهها ئهلهتهرناتیقی تهنروسیتیش دهخاته روو.

له گشت شیوازیکی مشتومردا که له خوارهوه ریزکراوه، یهکههمجار ئهو پرسیاره بی وهلامهم داناوه که رهنکه ژنهکه بیپرسیت پاشان نیشانمداوه پیاوهکه چۆن پرسیارهکه لیک دهداتهوه. ئینجا ئهوه خستۆته روو چۆن پیاوهکه رهنکه رونکردنهوه بدات و چۆن

ئەوئەش دىمكىت وا لە ژن بىكەت ھەست بىكەت بۇچە ئىكراۋەتەۋە. لە كۇتايىشدا باسەم لەۋە
كردوۋە چۇن ژن و پىاۋ دىتوانن بە پالېشتى زىاترەۋە ھەستى خۇيان دىمىرېن و لە
مىشتومې دورىكەۋنەۋە.

تويكارى مىشتومې

۱. كاتىك پىاۋەكە درەنگ دەگەرپتەۋە مال

پىرسىارە بىن ۋەلەمەكەى ئن
كاتىك پىاۋەكە درەنگ دەگەرپتەۋە مال
ژنەكە دەلىت "چۇن دەبىت ئاۋا درەنگ
بگەرپتەۋە؟" ياخود "بۇچى تەلەفۇنت
نەكرد؟" ياخود "ئاخر مىن چى بىكەم؟"

ئەۋ پەيامەى پىاۋەكە دەبىستىت
ئەۋ پەيامەى پىاۋەكە دەبىستىت
ئەمەيە "ھىچ بىرۇبىيانوئەك نىيە بۇ
دۈاكەۋتەنەكەت! نابەرپىسىارىت. مىن
ھەرگىز دۈاناكەۋم. مىن لە تۇ باشترم."

پىاۋەكە چى رۈندەكەتەۋە؟
كاتىك پىاۋەكە درەنگ دەگەرپتەۋە و
ژنەكە باس لە نارەھەتىيەكەى دەكات،
رونكرەنەۋەى پىاۋەكە بەم جۇرە دەبىت
"لەسەر پردەكە قەرمبالغىيەكى زۇر
ھەبو" ياخود "ھەندىك جار ژيان بەو
شۈمەيە نىيە كە تۇ دىتەۋىت" ياخود
"ناكرىت چاۋمىروانى ئەۋەم لى بىكەيت
ھەمىشە لەكاتى خۇيدا بگەرپمەۋە."

ئەۋ پەيامەى ژنەكە دەبىستىت
ئەۋ پەيامەى ژنەكە دەبىستىت
ئەمەيە "پىۋىست ناكات نارەھەت بىت
چۈنكە ئەم ھۇكارە باش و لۇجىكىيانەم
ھەيە بۇ دۈاكەۋتەنەكەم. ھەرچۇنىك
بىت، كارەكەم زۇر لە تۇ گىرنگىرە. تۇ
بەئەركىت و داخۈازىيت زۇرە."

ژنەكە چۇن دەتۈانىت نارەزايى كەمىتى
ھەبىت؟

پىاۋەكە چۇن دەتۈانىت زىاتر پىشتىۋان
بىت؟
پىاۋەكە دەلىت "درەنگ كەۋتەم، بىۋرە
نارەھەتەم كىرەيت. "لە ھەمۈى گىرنگىز
ئەۋمىيە بەبى ئەۋەى رونكرەنەۋە

ژنەكە دەتۈانىت بلىت "بەرەستى پىم
ناخۇشە درەنگ دەگەرپتەۋە. ئەمە
نارەھەتەم دەكات. زۇر سوپاست دىكەم

بەدەيت گوى بگريت. ھەولئى تىگەيشتن
و پشتىوانى بدە لەو شتانەى ژنەكە
پىۋىستى پىيانە بۇ ئەوۋى ھەست بكات
خۇشت دەۋىت.

نەگەر جارى داھاتو كە دواكەوتيت
تەلفۇنىكم بۇ بكەيت.

۲. كە پياۋ شتىكى بىردەچىت

نەو پەيامەنى پياۋكە دەيبىستىت
نەو پەيامەنى پياۋكە دەيبىستىت
ئەمەيە "ھىچ بيانويەك نىيە بۇ ئەم
رمقتارت. تۆبى ئەقلىت و جىگەى
متمانەنيت. ھەمىشە من زىاتر
دەبەخشم."

پرسىارە بىن ۋەلامەكەى ئن

كاتىك پياۋكە بىرى دەچىت شتىك بكات،
ژنەكە دەلىت "چۈن بىرت چو؟" ياخود
"تۆكەى شتت بىر ناچىت؟" ياخود
"چۈن بتوانم متمانەت پىبكەم؟"

نەو پەيامەنى ژنەكە دەيبىستىت
ئەوۋى ژنەكە دەيبىستىت ئەمەيە
"پىۋىست ناكات بەم بابەتە ھىچ و
پوچانەوۋە خۆت نارەحتە بكەيت. تۆ
داخاۋىيىت زۆر زۆرەو كاردانەوۋەكەت
نائەقلاننىيە. ھەولبەدە زىاتر واقىعى
بىت. تۆلە جىھانىكى خەيالىدا
دەزىت."

پياۋكە چى روندەكانەوۋە

كاتىك پياۋكە شتىكى بىردەچىت
ئەنجامى بدات و ژنەكەش نارەحتە
دەبىت رونکردنەوۋە پياۋكە بەم
جۆرمىە "زۆر سەقال بوم و بىرم چو.
ھەندىك جار ئەم شتانە رودەدەن."
ياخود "شتىكى زۆر گرنگ نىيە. ئەمە
ماناى وانىيە خەمساردم."

پياۋكە چۈن دەتوانىت زىاتر پشتىوان
بىت

پياۋكە دەلىت "بىرم چوۋە .. تورپەيت
لېم؟" ئىنجا رىگەى ژنەكە دەدات قسە

ژنەكە چۈن دەتوانىت نارەزاىى كەمترى
ھەبىت؟

ژنەكە ئەگەر نارەحتەيش بىت،
دەتوانىت بلىت "پىم ناخۇشە شتت

بىردەچىت. "ئەنە كە دەتوانىت رىگەيەكى
دىكەي كارىگەرىش بىگىتەبەر و باسى
ئەو نەكەت پىاوەكە شتىكى بىرچوۋە و
ھەر نەيداتەوۋە روۋى، تەنیا جارىكى
دىكە داۋاي ئەو شتە بىكەتەوۋە "سوپاست
دەكەم ئەگەر بتوانىت .." (پىاوەكە ئىتر
دەزانىت شتەكەي بىرچوۋە).

بىكەت بەبى ئەوۋى بە ناراستى بزانىت.
كاتىك ئەنەكە قسە دەكەت ھەست دەكەت
گوۋى ئى دەگىرىت و پاش كەمىك زۆر
سوپاسگوزارى پىاوەكە دەبىت.

۳. كاتىك پىاوەكە لە ئەشكەوتەكەي دەگەرپىتەوۋە

پىرسىارە بىن ۋەلەمەكەي ئەنەكە

كە پىاوەكە لە ئەشكەوتەكەي
دەگەرپىتەوۋە، ئەنەكە دەلىت "چۇن
دەتوانىت ئەوۋەندە بىھەست و ساردوسر
بىت؟" ياخود "دەتەۋىت كاردانەوۋەم
چۇن بىت؟" ياخود "من چوزانم لە
ناختا چى رودەدات؟"

ئەو پەيامەنى پىاوەكە دەبىستىت

ئەو پەيامەنى پىاۋدەكە دەبىستىت
ئەمەيە "ھىچ بىروپىانۋىەك نىيە كە
خۆتم ئى دوربىخەيتەوۋە. تۆ دىرەقىت و
خۆشت ناۋىم. تۆ پىاۋىكى گونجاۋ نىت
بۇ من. تۆ زۆر لەوۋە زىاتەر ئازارى منت
داۋە كە من ئازارم داۋىت."

پىاوەكە چى رۈن دەكەتەوۋە

كە پىاوەكە لە ئەشكەوتەكەي دەگەرپىتەوۋە
و ئەنەكەش نارەھەتە، پىاوەكە دەلىت
"پىۋىستەم بە كەمىك تەنپايى ھەبو،
تەنپا دوو رۇژى خاياند. شتىكى زۆر
گرنگە؟" ياخود "ھىچ شتىكم ئى
نەكردۋىت. بۇچى ئەوۋەندە نارەھەتەت؟"

ئەو پەيامەنى ئەنەكە دەبىستىت

ئەۋدى ئەنەكە دەبىستىت ئەمەيە
"پىۋىست ناكەت ھەست بە ئازار و
فەرامۇشكردن بىكەيت، ئەگەر وا بىكەيت
من ھىچ ھاسۇزىيەكم نابىت خۇم
بۇت. تۆ زۆر بە مەكرو خۇپەرستىت.
ھەرچىيەكم بۈيت دىكەم، ھەستەكانى
تۆم بەلاۋە گرنگ نىن."

ژنەكە چۈن دەتوانىت كەمتەر نارەزايى
هەبىت

نەگەر بەمە ژنەكە نارەحتەت بېيت،
دەتوانىت بلىت "دەزانم تۆ پىويستت
بەوہيە جارجار پاشەكشە بکەيت. ناليم
هەلەيت بەلام ھەزدەكەم تىبگەيت كە
نەم ماوہيە من حالەم چۈنە."

پياوۋەكە چۈن دەتوانىت زياتر پشتىوان
بىت

پياوۋەكە دەلىت "تەدەگەم كە
پاشەكشەكەي من لەوۋ دەچىت
نارەحتەت بکات. وەرە با باسى
بکەين." (نەگەر ژنەكە ھەست بکات
گوى لى دەگىرىت ئىتر بەلايەوۋ
ئاسانتر دەبىت ئەو پىويستىيە
پياوۋەكە قبول بکات كە جارجار ناچارە
پاشەكشە بکات.)

۴. كە پياوۋەن بى ئومىد دەكات

پرسىيارە بىن وەلامەكەي ژنەكە

كاتىك پياوۋەن كە بى ئومىد دەكات،
ژنەكە دەلىت "چۈن دەتوانىت شتى وا
بکەيت؟" ياخود "بۆچى ھەرگىز
قەيەكى خۆت نابەيتە سەر؟" ياخود
"دەتوت ئەوکارە دەكەم؟" ياخود "بۆچى
ھەرگىز قىر نابىت؟"

نەو پەيامەي پياوۋەكە دەبىستىت

ئەو پەيامەي پياوۋەكە دەبىستىت
ئەمەيە "ھىچ ھۆكاريكى گونجاوت نىيە
بى ئومىد بکەيت. تۆ بى ئەقلىت.
ناتوانىت ھىچ كاريكى باش ئەنجام
بدەيت. ھەتا ئاوابىت من دلم خوش
نابىت."

پياوۋەكە چى روندەكاتەوۋە

كە ژنەكە تەواو بى ئومىد بووۋ لە
پياوۋەكە، پياوۋەكە دەلىت "ھى، جارى
داھاتو بە باشى ئەنجامى ئەدەم" ياخود
"ئەو شتىكى زۆر گرنگ نىيە" ياخود
"بەلام نەمزانى مەبەستت چى بو."

نەو پەيامەي ژنەكە دەبىستىت

ئەوۋى ژنەكە دەبىستىت برىتىيە لە
"خەتاي خۆتە نارەحتەت. پىويستە
نەرمترىت. نابىت نارەحتەت بىت،
خۆشم ناويىت."

ئەنە كە چۆن دەتوانىت ناپەزايى كەمتر
ھەيىت

كاتىك ئەنە كە ناپەزەت دەيىت، دەتوانىت
بلىت "پىم ناخۇشە بىھىوا بىكرىم.
وامدەزانى تەلەفۇنم بۇ دەكەيت. قەيناكە
من دەمەۋى بزانم چ ھەستىكت دەيى
كاتىك .."

پىاۋەكە چۆن دەتوانىت زىاتىر پشتىۋان
يىت

پىاۋەكە دەلىت "تەدەگەم كە بىئومىد
كردويت. با قسەى لەسەر بىكەين..
چىت ئى بەسەرھات؟"

دوبارە رىگەى بىدە قسە بىكات. ھەلى
ئەۋدى بىدەرى ھەست بىكات گوى ئى
دەگىرىت و بەمەش ئاسود دەيىت. پاش
كەمىك پىنى بلى "ئىستا دىتەۋىت
چىت بۇ بىكەم بۇ ئەۋدى ھەست بە
دلىۋى من بىكەيت؟" ياخود "ئىستا
چۆن دەتوانم پىستىرىت بىكەم؟"

۵. كاتىك پىاۋەكە رىز لە ھەستى ئەنە كە ناگىرىت و بىرىندارى دىكات

پىسىبارە بىن ۋەلەمەكەى ئن

كاتىك پىاۋەكە رىز لە ھەستى ئەنە كە
ناگىرىت و بىرىندارى دىكات، ئەنە كە دەلىت
"چۆن دەتوانىت ۋا بىكەيت؟" ياخود
"چۆن دەتوانىت بەم شىۋىيە مامەنەم
لەگەلدا بىكەيت؟" ياخود "بۇچى
ناتوانىت گوىم ئى بىگىرىت؟" ياخود "ئاي
ئىتر ھىچ بايەخىكم بى دەدىت؟" ياخود
"ئاي منىش ئاۋا رىفەتارت لەگەلدا
دەكەم؟"

نەۋ پەيامەى پىاۋەكە دەيىستىت

نەۋ پەيامەى پىاۋەكە دەيىستىت
نەمەيە "تۈكەسىكى خراب و
بەدەفتارىت. من زۇر لە تۈ بائىز.
ھەرگىز لەسەر نەمە لىت نابورم.
پىۋىستە سزا بىرىت و دوربىرىتەۋد.
ھەمۋى خەتاي تۈيە."

پياووه كه چى رون دهكانهوه

كاتىك پياووهكه ريز له ههستى ژنهكه
ناگریت و ژنهكه زیاتر نارەحەت دەبی،
پياووهكه دهلیت "سەیركه، مەبەستم ئەوه
نەبو. " یاخود "بە دلتیاییهوه گویت لى
دەگرم؛ ئەها ئیستا گویت لى دەگرم"
یاخود "من به تۆ پىناکهەم."

ئەو پەيامەى ژنهكه دەبیستیت

ئەو پەيامەى ژنهكه دەبیستیت
ئەمەیه "هیچ مافیكت نیه نارەحەت
بیست. زۆر ناماقولیت. تۆ زۆر
هەستیاریت، کیشەیهکت هەیه. تۆ
بویت به بار بەسەر مەوه."

ژنهكه چۆن دەتوانیت نارەزایی كەست
بنوینیت

ژنهكه دەتوانیت بلیت "هەزم لەو شیوازه
نییه كه مامەلەم لەگەڵدا دەكەیت. تەكایه
بیوهستینه" یاخود "تۆ خراپەم لەگەڵدا
دەكەیت و منیش پیم باش نییه.
دەمەویت كەمێك دوركەوینەوه" یاخود
"ئەمە ئەو شیوهیه نییه كه دەمويست
وتووێژ بكەین. با لەسەرەتاوه دەست
پى بكەنەوه" یاخود "شایانى ئەوه نیم
بەوشیوهیه مامەلەم لەگەڵدا بكریت.
دەمەویت كەمێك بوەستم." یاخود
"تەكایه دەكریت گوێ بگریت بزانیته
دەلیم." (پیاو دەتوانیت به باشترین شیوه
وەلامى قسە كورت و راستەوخۆكان
بداتەوه. وانەبیژى و پرسىیار
زیانبەخشن.)

پياووهكه چۆن دەتوانیت زیاتر پشتیوان
بیست

پياووهكه دهلیت "ببوره، تۆ شایانى ئەوه
نیت بەهوجۆره مامەلەت لەگەڵدا
بكریت." هەناسەیهكى قول هەلمزە و
تەنیا گوێ لە كاردانەوهكەى بگره.
رەنگه بەردەوام بیست و شتیكى لەم
جۆره بلیت "تۆ هەرگیز گوێ
ناگریت." كه رادەوهستیت بلى "راست
دەكەیت، هەندێك جار گوێ ناگرم.
ببوره، تۆ شایستەى ئەم جۆره
مامەلەیه نیت .. با لەسەرەتاوه دەست
پى بكەینەوه. ئەمجارەیان باشتەر دەبین.
"دەستپێكردنەوهى ئاخوازنەكه
باشترین رێگەیه بۆ خۆبەدورگرتن لە
هەلەكشانى مشتومر. ئەگەر ژنهكه
نەیهویت لەسەرەتاوه دەست پى بكاتەوه،
بە هەلەى مەزانە. لەبیرت بیست، ئەگەر
مافى بدەیتى نارەحەت بیست، ئیتر زیاتر
رمزەمەندى دەنوینیت.

۶. كاتىك پياۋەكە پەلەيەتى و ژنەكە پىي ناخۇشە

ئەو پەيامەن پياۋەكە دەيىستىت
ئەو پەيامەن پياۋەكە دەيىستىت
ئەمەيە "ھىچ پىۋىست بە پەلەپەل
ناكات! ھەرگىز دلخۇشم ناكەيت. ھىچ
شتىك ناگۇرپىت. تۆ ناشايستەيت و
ئاشكراشە كە بايەخم پى نادەيت."

ئەو پەيامەن پياۋەكە دەيىستىت
ئەو پەيامەن پياۋەكە دەيىستىت برىتىيە لە
"بۆت نىيە سكاللا بكةيت. پىۋىستە
مەمنون بىت كە ئەو شتەت ھەيە
بۆلەبۆل بەسە. ھىچ پىۋىست بە گلەپى
و سكاللا ناكات، تۆ ھەمومان سارد
دەكەيتەوہ."

پياۋەكە دەتوانىت زياتر پشتىوان بىت
پياۋەكە دەلئىت "منىش ھەزم لى نىيە.
خۇزگە دەمانتوانى كەمىك لەسەرخۇ
بىن. ئەمە زۆر شىتانهيە." لەم
نمونەيەدا پياۋەكە خۇي بە ھەستەگانى
ژنەكەوہ پەيودست كردوۋە. ھەرچەندە
بەشىكى پياۋەكە ھەزى لە پەلەپەلە،
پياۋەكە دەتوانىت لەوساتى تورەيىيە
ژنەكەدا باشتىن پىشتىگىرى بكات بەوہى
بزانىت چۆن بەشىكى خۇي بەراستى
لەگەل تورەبونى ژنەكەدايە.

پىرسىيارە بىن وەلەمەكەس ژن
ژنەكە سكاللا دەكات دەلئىت "بۆچى
ھەمىشە پەلەمانە؟" ياخود "بۆچى
ھەمىشە پەلەپەلتە؟"

پياۋەكە چى روندەكاتەوہ
پياۋەكە دەلئىت "ئەوئەندە خراپ نىيە"
ياخود "ھەمىشە بەم شىۋەيە بووہ"
ياخود "ئىستا ھىچ چارەسەرىكمان پى
ناكرىت" ياخود "ئەوئەندە نىگەران مەبە؛
باش دەبىت."

ژنەكە چۆن دەتوانىت كەمتر نارەزايى
دەربىرپىت

ئەگەر ژنەكە ھەستى بە نارەھەتى كرد
دەتوانىت بلىت "ئاسايىيە پەلەپىروژىمان
بىت بەلام من پىم خۇش نىيە ھەمىشە
ھەر خەرىكى پەلەپىروژى بىن" ياخود
"ھەزم لىيە لەسەرخۇ و ئارام بىت،
دەتوانى گەشتى داھاتومان بە جۇرئى رىك
بخەيت چارەكىك زياترمان بەدەستەوہ
بىت؟"

۷. كاتىك ژنەكە ھەست دەكات لە ناخاوتنىكداسوكايەتى پىنكراو

پرسىيارە بىن وەلەمەكەسى ژن

كاتىك ژنەكە ھەست دەكات لە ناخاوتنىكداسوكايەتى پىنكراو دەكرىت، دەلئىت "بۇچى وا دەلئىت؟" ياخود "بۇچى دەبىت بەم شىۋەيە قسەم لەگەلدا بىكەيت؟" ياخود "ئايە ھىچ بايەخ بەو شتانە دەدەيت كە دەلئىم؟" ياخود "چۈن دەتوانىت ئەمە بلئىت؟"

ئەو پەيامەسى پياوۋەكە دەبىستىت

ئەو پەيامەسى پياوۋەكە دەبىستىت ئەمەيە "ھىچ بيانويەك نىيە ئاوا رەفتارم لەگەلدا بىكەيت. كەواتە خۇشت ناوئىم. تۆ بايەخم پىنادەيت. مەن زۆرت پىدەبەخشم و تۆ لەبەرامبەردا ھىچم پىنابەخشىت!"

پياوۋەكە چى رۈندەكانەو

كاتىك ژنەكە ھەست بە پوچەلكردەنەو بىكات و نارەحەت بىت، دەلئىت "بەلام ئەم قسانەت ناماقولە" ياخود "بەلام مەن وام نەوت" ياخود "پىشتر ھەمو ئەمانەم بىستوۋە."

ئەو پەيامەسى ژنەكە دەبىستىت

ئەو پەيامەسى ژنەكە دەبىستىت برىتتىيە لەمە "تۆ بە خۇپايى خۇت نارەحەت كىردوۋە. تۆ كەسىكى نائەقلانى و سەرلى شىۋاۋىت. مەن دەزانم چى راستە، تۆ نازانىت. مەن لە تۆ گرنگىرم. تۆ ئەم فەرتەنەيەت نايەو نەك مەن."

چۈن ژنەكە دەتوانىت نارەزايى كەمترى

ھەبىت

ژنەكە دەتوانىت بلئىت "ھەزم لەو قسەيەت نىيە كە دەلئىت. وا ھەست دەكەم لىم دەخورىت. مەن شايستەي ئەو نەم. تەكايە لىم تىبگە" ياخود "ئەمىرۇ كىشەم زۆر ھەبو. دەزانم

پياوۋەكە چۈن دەتوانىت زىيان

پىشتىۋان بىت

پياوۋەكە دەلئىت "بەداخەوۋەم كە تۆ پىت ناخۇشە. دەزانىت دەلئىم چى؟" دواي ئەوۋە ھەللىك دەدات بە ژنەكە بىر لە قسەكەي بىكاتەو، دەتوانىت بلئىت "بىرورە، تىدەگەم بۇچى

حه زت لی نی یه. "ئینجا بومسته.
ئیت کاتی گوځگرتنه. خوت بگره
به رامبه ر بهو حه زه ی دته ویت بوی
رون بکه یته وه که له چیدا
لیکدانه وه ی هه له ی بو قسه گانت
کردووه. هه ست که بریندار دمبیت،
گوځگرتن بو چاکبونه وه پیوښته.
رونکردنه وه کان ته نیا له وکاته دا
یارمه تیدمرن که برینه که به هوی
هه ندیک پشتیوانی و تیگه یشتی
بایه خدهرانه وه چاکبو بیته وه.

خه تای تو نی یه. پیوښتم به وه یه لیم
تی بگه یت. باشه؟" یاخود ژنه که
دمتوانیت لیدوانه کانی پیاوه که پشتگوئ
بخات و داوای نهو شتانه بکات که
ده یه ویت، بلیت "من مه زاجم زور
خراپه، دمتوانیت ماوه یه ک گویم لی
بگریت؟ نه م کاره یارمه تیم دمدات
زورباش بېمه وه." (پیاو پیوښتی به
هاندانی زوره بو نه وه ی گوئ بگریت).

پشتیوانیکردن له کاته سه خته کاند

ناساییه هه مو په یوه ندیی که به کاتی سهخت و دژواردا تی بپه ریت. نه م کاته
سهختانه رمنگه به هۆکاری جیا جیاوه دروست ببن، وهک له ده ستدانی کار، مردن،
نه خو شی، یاخود ته نیا به هوی نه بونی پشوی پیوښته وه. له م کاته سهختانه دا
گرنگترین شت نه وه یه بتوانیت به شیوه یه کی جوان و دلسوزانه و رهمانه قسه
بکه یت. سه ره پای نه مهش، پیوښته له وه تی بگه ین و قبولمان بیت که نیمه و
هاوبه شه که مان هه رگیز کامل نین. نه گه ر فی ربین به رامبه ر نار ه حه تی یه بچو که کانی
په یوه ندی سه رکه وتوانه قسه بکه ین نه و ناسانتر دمتوانین روبه روی نه و کیشه و
مملانی گه وره ترانه ببینه وه که له پر سه ره ه لده دن.

له گشت نمونه کانی سه ره ودا ژنی کم داناوه له کاریک نار ه حه ته که پیاوینک (پان)
نه نجامی داوه یاخود نه نجامی دمدات. به دنیایی یه وه ده گریت پیاویش له دست ژن
نار ه حه ت ببیت، هه ری که له و پیشنیاره ی سه ره وه به یه کسان ی بو هه ردوو ره گه زمه
گونجاوه. به پای من راهینانیکی به سود نهومیه پرسیار له هاوبه شه که مت بکه یت که نایا
رای چیه له سه ر نه و پیشنیارانه.

له و ماوانه دا که له هاوبه شه که مت نار ه حه ت نیت کاتیک ته رخان بکه بو نه وه ی

بزانىت ھاوبەشەكەت چ وشەگەلىكى پىخۇشە و تۇش وشەكانى خۇتى پى بلى. بەكارهينانى چەند "لىدوانىكى لەپىشەو و نامادەكراوى قبولكراو" دەتوانىت بەشيوەيەكى گەورە يارمەتيدەر بىت لە چارەسەرکردنى ناكۆكيەكاندا كاتىك سەرھەلدەدن.

ئەوشت لەياد بىت، گرنگ نىيە لە ھەلبىزاردنى وشەكاندا چەند سەرگەوتوبىت بەلكو ھەستەكانى پىشت ئەو وشانە گرنگن. تەنانەت ئەگەر ھەمان ئەو دەستەوازانەى سەرھەو بەكاربەينىت، بەلام ھاوبەشەكەت ھەست بە خۇشەويستى و پىشتىوانى و رىزامەندىيەكەى تۆنەكات، ناكۆكىيەكە بەردەوام دەبىت و زىاد دەكات. وەك پىشتر باسەم كەرد، ھەندىك جار باشتىن چارەسەر بۇ دورگەوتنەو لە مشتومر ئەوئە بەزانىت كەى دىت و خۇتى لى بشارىتەو. كەمىك دوربەكەوئەوئە بۇ ئەوئە خۇت سەنتەربەكەيتەو و بتوانن جارىكى دىكە بە تىگەيشتن و قبولكردن و پىشتىوانى و رىزامەندى زىاترەو لەگەل ھاوبەشەكەتدا يەك بگرنەو.

ئەنجامدانى ھەندىك لەم گۇرانكارىيانە رەنگە لەسەرەتادا ناخۇش بن ياخود ھەستى ناخۇش ياخود تەنانەت بەكارهينرانت لەلا دروست بكات. ھەندىك كەس واى بۇدەچن خۇشەويستى ماناى ئەوئە "قسە رەق و قسە لەروو بىت. "ئەمە رىگەيەكى راستەوخۇيە، لەگەل ئەوئەشدا، بايەخ بە ھەستەكانى گويگر نادات. دەتوانىت راستگۇ و راستەوخۇ بىت لە قسەكردندا بەلام بە شىوئەيەك دەرى بىرپىت بەرامبەرەكەت ھەست بە ئازار و برىنداربون نەكات. بە بەكارهينانى ھەندىك لەو پىشنيارانەى كە لەسەرەو بەسکران، دەتوانىت راھىنان بە تواناكانت بكەيت بە شىوئەيەك كە لە قسەكردندا بايەخ و متمانەت زىاتربىت. پاش ماوئەيەك ئەم كارە دەبىت بە شتىكى ئوتۇماتىكى.

ئەگەر تۆ ئىستا لە پەيوەندىيەكدائىت و ھاوبەشەكەت ھەول دەدات ھەندىك لە پىشنيارەكانى سەرھەو جىبەجى بكات، لەبىرت بىت كە ئەوان مەبەستىان پىشتىگىرى زىاترە. رەنگە لەسەرەتادا دەربرىنەكانىان نەك ھەر ئاناساى، بەلكو ناراستگۇش بن. ناكىرت تەمەنىك راھاتن لە چەند ھەفتەيەكى كەمدا بگۇرپىت. ئاگاداربە ھەمو ھەنگاويكىان بنرخىنىت؛ ئەگىنا بە خىراىى واز دەھىنن.

دورکە وتنەوۈ لە مشتومر لە رېگەي ئاخاوتنى جوانەوۈ

نەگەر بتوانىن لە پىۋىستىيەكانى ھاوبەشەكەمان تىبگەين و لەبىرمان بىت كە
تېريان بگەين، دەتوانىن خۇمان لە مشتومروو دەمەقالتى ھەستىار و بارگاۋىيەكان بەدور
بگريں. ئەم چىرۆكەي خوارەوۈ دەرى دەخات چۆن ئەگەر ژن بە شىۋەيەكى راستەوخۇ
ھەستەكانى دەربىرپىت و پياۋەكەش پشتگىرى ئەو ھەستانە بكات، دەتوانرىت
مشومرەكان دوربخرىنەوۈ:

لەبىرمە جارىكيان لەگەل ھاوسەرەكەمدا دەچوين بۇ پشويەك. كە ئوتومبىلەكەمان
لى خورى بۇ ئەوۈى دواى ھەفتەيەكى پىر لە ئىش و كار پشويەك بدەين، وام چاۋەرۋان
دەكرد (بۇنى) دلخۆش بىت بەوۈى دەچين بۇ ئەو پشووۈ گەورەيە. لەبرى ئەوۈ
ھەناسەيەكى ساردى قولى ھەلكىشاۋ وتى "وا ھەست دەكەم ژيانم ئەشكەنجەيەكى
ھىۋاش و دورودرىژە."

من وەستام و ھەناسەيەكى قولم ھەلكىشا، ئىنجا وتم، "دەزانم مەبەستت جىيە،
منىش وا ھەست دەكەم دەمگوشن و دوا دلۆپى ژيانم لى دەردەھىنن. "كە ئەمەم وت بە
دەستىش شىۋەى گوشىنى پارچە پەرۆيەكم دەربىرى."

(بۇنى) سەرى رەزامەندىي راۋەشان و ئەوۈم بەلاۋە سەيربو لەپىر زەردەخەنەيەكى
كردوۈ بابەتەكەي گۆرى. دەستى كرد بە قسەكردن لەبارەى ئەوۈى چەند پىي خۆشە
دەچىت بۇ ئەو گەشتە. شەش سال لەمەوبەر كە قسەى لەم جۆرەى دەكرد. توشى
مشتومر دەبوين و منىش بە ھەلە لۆمەى ئەوم دەكرد لەسەرى.

دەمتوانى لەدەستى ناپەحەت بىم كە وتى ژيانم ئەشكەنجەيەكى ھىۋاشى
دورودرىژە. دەمتوانى شتەكە بە شەخسى ۋەربگرم و وا ھەست بكەم روى سكالاكەى لە
منە. دەمتوانى بكەومە ھالەتى بەرگرييەوۈ و رونكردنەوۈم بدايە كە ژيانمان بىرىنى
نىيە لە ئەشكەنجە و پىۋىستە ئەو سوپاسگوزار بىت كە دەچين بۇ ئەم گەشتە خۆشە
ئىنجا دەكەوتىنە مشتومرەوۈ و پشويەكى درىژى پىرئەشكەنجەمان دەبو. جاران ئەمانە
روياندەدا چونكە من لە ھەستەكانى تىنەگەيشتبوم و پشتىوانىم لى نەدەكرد.

ئەمجارەيان، تىگەيشتم كە ئەوۈى دەرى دەربىرپىت تەنيا ھەستىكى تىپەرە. ئەو
قسەيە دەربارەى من نەبو. جا لەبەرئەوۈى تىگەيشتم، خۆم نەخستە ھالەتى

چۆن خۆمان لە مشتومر دوربخەینەوه؟ (c) ١٩١

بەرگرییەوه. کە وتم دەمگوشن، ئەو هەستی بە پشتیوانی تەواوکرد. لە وەلامدا، منی
قبول کردوو منیش هەستم بە خۆشەویستی و رەزامەندی ئەو کرد. لەبەرئەوهی
فیربوم چۆن پشتیوانی لە هەستی هاوبەشەکەم بکەم، ئەو خۆشەویستی یە بە دەستەینا
کە شایانییەتی. توشی مشتومر نەبوین.



خال تۆمار كىرىن لەگەلرە گەزى بەرامبەردا

پىياۋ ۋا دەزانىت ئەگەر شتىكى زۆرگەورە بۇ ژن بىكات، بۇ نمونە ئوتومبىلىكى تازەى بۇ بىكرىت ياخود بىبىت بۇ گەشتىك، ئەۋا خالىكى گەورە تۆمار دەكات، بەلام بە ئەنجامدانى شتى بچوكتىر، بۇ نمونە كىرىنى گول بۇى، ياخود باۋەش پىياكرىنى، خالى كەمتر تۆمار دەكات. بەم زانىياريەۋە دەربارەى خال تۆمار كىرىن، پىياۋ بىرواى ۋايە ئەگەر كات و وزەو سەرنجى تەرخان بىكات بۇ ئەنجامدانى شتى گەورە بۇ ژنەكە، ئىنجا دەتوانىت بە باشتىن شىۋە ئاسودەى بىكات. بەلام ئەم ھاۋكىشەيە راست نىيە، چۈنكە ژنان خالەكان بە رىگەيەكى دىكە تۆمار دەكەن.

بەلاى ژنەۋە، قەبارەى ئەۋ دىارى خۆشەۋىستىيە ھەرچەندىك بىت، تەنبا يەك خال تۆمار دەكات؛ ۋاتە ھەمو دىاريەكان يەك بەھايان ھەيە. قەبارەكەى گىرنگ نىيە، تەنبا يەك خالى پى دەرىت. بەلام پىياۋ ۋا دەزانىت بەرامبەر دىاريەكى بچكۆلە يەك خال ۋەمردەگىرىت و بەرامبەر دىاريەكى گەورە سى خالى بۇ دەنوسرىت. لەبەرئەۋەى پىياۋ نازانىت ژنان بە شىۋمىيەكى جىاۋاز خالەكان تۆمار دەكەن، ئەۋا بەشىۋمىيەكى سىروشتى تەركىز دەكەنە سەر يەك دوو دىارى گەورە.

بەلاى ژنەۋە، قەبارەى ئەۋ دىارى خۆشەۋىستىيە ھەرچەندىك بىت، تەنبا يەك خال تۆمار دەكات ۋاتە ھەمو دىاريەكان يەك بەھايان ھەيە.

پىياۋ نازانىت بەلاى ژنەۋە شتە بچوكةكان بەھەمان ئەندازەى شتە گەورەكان گىرنگ.

واتا، بەلای ژنەووە گۆلیك خالى يەكسانی هەيە لەگەڵ دابینکردنى كرىخانوى مانگىكدا.
تىنەگەيشتن لەم جىاوازيیە بنەرەتىيەى خال تۆمارکردن، ھۆكارى ئەوويە پىاو و ژن
بە بەردەوامى بىزار و بى ئومىدن لە پەيوەندىيەكەيان.

ئەم حالەتەى لای خوارەووە ئەم بابەتە رۆندەكاتەووە:

لەكاتى راویژدا، (پام) وتى، "من زۆر كارى باش بۆ (چەك) دەكەم بەلام ئەو
پىشگويم دەخات. تەنیا بايەخ بە كارەكەى خۆى دەدات."

(چەك) وتى، "بەلام كارەكەم پارەى ئەو خانوووە جوانەمان دابین دەكات و رىگەمان
دەدات بچىن بۆ گەشت. (پام) پىويستە دلخۆش بىت."

(پام) وتى، "من گەشت و خانوم بۆ چى يە ئەگەر ئيمە يەكترمان خۆش نەوێت. من
پىويستم بە تۆ زياترە."

(چەك) وتى، "يەكێك گۆيى لى بىت دەلێت ئاخۆ تۆ چىت بۆ من كردوو؟"

(پام) وتى، "بەلى. من هەميشە شتت بۆ دەكەم. جل دەشۆم، چىشت لى دەنييم، مال
پاك دەكەمەووە – هەموو شتێك دەكەم. تۆ تەنیا يەك شت دەكەيت – دەچىت بۆ كارو
پارە پەيدا دەكەيت. بەلام دوايى دەتەوێت من هەموو شتەكانى ديكە ئەنجام بەدم."

(چەك) پزىشكىكى سەرکەوتوووە. ھەك زۆربەى پيشەگەرەكان كارەكەى كاتىكى زۆر
دەخايەنييت بەلام زۆر پەر قازانجە. لەوھش تىناگات بۆچى (پام)ى ھاوسەرى نارەحەتە.
"ژيانىكى خۆش"ى بەدەستھيئاووە و "ژيانىكى خۆش"ى بۆ ژن و خيزانەكەى دابىن
كردوووە، بەلام كە دەگەرپايەووە مال هەستى نەدەكرد ژنەكەى دلى خۆشە.

(چەك) واى دەزانى ھەتا زياتر پارەى پەيدا بکەردايە، كەمتر پىويستى بەوھبو لە
مالەووە ھەولبەدات ژنەكەى ئاسودە بکات. واى دەزانى مۆچە زۆرەكەى دەتوانیيت لە
كۆتايى مانگدا سى خالى بۆ تۆمار بکات. كاتىك كە نۆرپىنگە تايبەتەكەى خۆى داناو
داھاتەكەى كرد بە دووئەوھەندە، واى بىر كەردووە ئىستا مانگى شەست خال تۆمار دەكات.
ھىچ نەيدەزانى لەلای (پام) مانگانە تەنیا يەك خال تۆمار دەكات – بىرى مۆچەكەى
ھەرچەندىك بىت.

(چەك) نەيدەزانى لە گۆشەنيگای (پام)ەووە، تا ئەو زياتر پارەى پەيدا بکەردايە، (پام)
كەمترى وەردەگرت. نۆرپىنگە نوێيەكەى كات و ھەزى زياترى دەويست. بۆ
قەرەبو كەردنەوھى ئەو كەمىيە، (پام) دەستى كرد بە كارى زياتر بۆ ئەوھى ژيانى

تايپەتى و پەيوەندىيەكەيان بەرپۈەببات. كاتىك (پام) زياترى بەخشى، ھەستى كىرد
خۇى مانگانە شەست خال تۆمار دەكات بەلام (چەك) تەنيا يەك خال تۆماردەكات.
ئەمە (پام)ى زۆر پەست و ناپەحەت كىرد.

(پام) ھەستى كىرد زۆر زياتر دەبەخشىت و كەمتر وەردەگرىت. بەلاى (چەك)دە
ئىستا ئەو زياتر دەبەخشىت (شەست خال) و پىويستە زياتر لە ژنەكەى وەربگرىت. لە
خەيالى (چەك)دا خالەكان يەكسان بون. ئەو لە پەيوەندىيەكەيان ئاسودە بو، بىجگە لە
يەك شت - (پام) دلخۇش نەبو. (چەك) لۆمەى كىرد بەوەى داخوازى زۆرى ھەيە. بەلاى
ئەوۋە، موچە زىادەكەى بەرامبەر ئەوۋەبو كە (پام) دەيبەخشى. ئەم بىر كىردنەوۋەيە
(پام)ى زياتر تۈرە دەكىرد.

دواى ئەوۋەى گوپيان لە كاسىتى كۆرى پەيوەندىيەكانم گرتبو، (پام) و
(چەك) توانىيان لۆمەكانيان واز لى بەيىنن و بە خۇشەويستىيەوۋە كىشەكەيان
چارەسەر بىكەن. ئەو پەيوەندىيەى كە بەرەو جىابونەوۋە دەچو، گۆرانكارى
بەسەردا ھات.

(چەك) فىرى ئەوۋەبو كە ئەنجامدانى شتى بىچكۆلە بۆ ژنەكەى گۆرانى گەورە
دروست دەكات. سەرسام بو بەوۋەى چەند بە خىرايى شتەكان گۆران، ھەر كە دەستى
كىرد بە تەرخانكىردنى كات و وزەى زياتر بۆ ھاوسەرەكەى. ئىتر تىگەيشت كە بەلاى
ژنەوۋە شتە بىچوگەكان بە ئەندازەى شتە گەورەكان گىرنگىن. ئىنجا بۆى دەرگەوت بۆچى
كارەكەى تەنيا يەك خالى بۆ تۆمار كىردوۋە.

لەراستىدا، (پام) ھۆكارى باشى ھەبو بۆ ئەوۋەى دلخۇش نەبىت. ئەو بەراستى
پىويستى زياترى بە وزە و ھەول و بايەخە كەسىتىيەكانى (چەك) ھەبو وەك لەو
شىوازى ژيانە دەلەمەندانەيەى ھەيانبو. (چەك) بۆى دەرگەوت بە سەرفكىردنى
وزەيەكى كەمتر بۆ پارە پەيداكىردن و تەرخانكىردنى وزەيەكى زياتر بە رىبازىكى راستدا
ژنەكەى زۆر دلخۇشتر دەبىت. (چەك) بۆى دەرگەوت كە ئەوكاتە زىادانەى كە كارى
كىردوۋە بۆ ئەوۋە بوۋە (پام) دلخۇشتر بىكات. كاتىك (چەك) تىگەيشت (پام) چۆن
خالەكان دەنوسىت، ئىتر دەيتوانى بە مەمانەيەكى نوپوۋە بگەرپتەوۋە مائەوۋە چۈنكە
دەيزانى چۆن دلخۇشى بىكات.

شته بچوکه کان گۆرانی گەورە دروست دەکەن

جۆرەھا رینگە ھەیه پیاو بتوانیٓت بە ئاسانی خال لەلای ھاوبەشەکەى تۆمار بکات. مەسەلەکەش تەنیا گۆرینی ئاراستەى ئەو وزەو سەرئەجەیه کە پێشتریش بەخشیویٓتی. زۆربەى پیاوان خۆیان زۆریک لەم رینگایانە دەرئان بەلام خۆیانى پێوہ ماندوو ناکەن چونکە نازانن ئەم شتە بچوکانە بەلای ژنەوہ چەند گرنگن. پیاو بەپراستی برپواى وایە کە شتە بچوکه کان گرنگ نین بە بەراورد لەگەڵ ئەو شتە گەورانەدا کە بۆ ژنەکەى دەکات.

ھەندیک پیاو رەنگە لەسەرەتای پەيوەندییەکەدا ئەو شتە بچوکانە ئەنجام بدەن، بەلام دواتر بەھۆى ھیزیکی غەریزی تەمومزاییەوہ ھەمو توانا و وزەیکیان تەرخان دەکەن بۆ سەر ئەنجامدانى تاکە یەك شتى گەورە بۆ ھاوبەشەکانیان. پاشان ھەمو شتە بچوکه کان پشتگوٓی دەخەن کە ژنان پێویستیان پێیە بۆ ئەوہى بتوانن لە پەيوەندییەکەدا ھەست بە ئاسودەى بکەن. بۆ ئاسودەکردنى ژن، پیاو پێویستى بەوہیە لەو شتانە تىبگات کە ژن پێویستى پێیە بۆ ئەوہى ھەست بکات ھاوبەشەکەى خۆشى دەوٓیت و پشتگیری دەکات.

ئەو رینگەى ژنان خالەکانى پى تۆماردەکەن تەنیا ھەزى زیاتر نییە، بەلکو پێویستى یەکی راستەقینەى. ژنان بۆ ئەوہى لە پەيوەندییەکەدا ھەست بکەن خۆشەویستن پێویستیان بە دەربرینیکی زۆر ھەیه. یەك دوو دەربرینی خۆشەویستى، ھەرچەندە گرنگیش بن، ژن ئاسودە ناکەن و ناشتوانن ئاسودەى بکەن.

رەنگە تىگەشتنى ئەم مەسەلەى بەلای پیاوہوہ زۆر سەخت بٓیت. یەكێک لە رینگەکان بۆ تىگەشتن ئەوہیە ژنان تانکیی خشەویستیان ھەیه، وەك چۆن ئوتومبیل تانکیی سوتەمەنى ھەیه. ئەو تانکییە پێویستە بە بەردەوامى پر بکریٓتەوہ. ئەنجامدانى ژمارەىەکی زۆر شتى بچوک (و تۆمارکردنى خالێکی زۆر) نھینى چۆنیٓتى پرکردنەوہى تانکی خۆشەویستى ژنە. ژن ئەوکاتە ھەست بە خۆشەویستىیەکان دەکات کە تانکی خۆشەویستىیەکەى پر بٓیت. ئەوکاتە دەتوانیٓت بە خۆشەویستى و متمانە و قبولکردن و پێزانین و پەسەندکردن و رەزامەندى و ھاندانى زیاترەوہ مامەلە لەگەڵ ھاوبەشەکەیدا بکات. پرکردنى تانکییەکەى پێویستى بە ژمارەىەکی زۆر شتى بچوکه. لای خوارەوہ لیستى ١٠١ شتى بچوک خراونەتەر وو کە بەھۆیانەوہ پیاو دەتوانیٓت تانکی خۆشەویستى ھاوبەشەکەى بە پرى بەیٓلیتەوہ.

۱۰۱ رېگە بۇ تۆمار كىردى خال لاي ئن

۱. ھەر كە گە يىشتىتە مائەۋە پىش ھەمو شتىك بچۇ بۇلاي و باۋەشى پىابكە.
۲. پىرسىارى تايىبەتى لى بىكە و ھەۋالى ئەو رۇزەي لى بېرسە بەۋەش بۇي دەردەكەۋىت كە ئاگادارى بەرنامەكانى ئەۋىت (بۇ نەمۇنە، "كە چۈپت بۇلاي پىزىشك وتى چى؟").
۳. گۈي بگرەو پىرسىار بىكە.
۴. ھەزى ئەۋەي كىشەكانى بۇ چارەسەر بىكەيت بىخەرە لاۋە. لەبرى ئەۋە ھاۋسۇزى بىنۈپنە.
۵. ماۋەي بىست خولەك بەيى ئەۋەي داۋاي كىردىت بچۇ بەلايەۋە و بايەخى پىلدە (لەم كاتەدا خۇت بە رۇزنامەۋ ھىچ شتىكى دىكەۋە سەرقال مەكە).
۶. بۇنە ھەبىت و نەبىت گۈلى بۇ بەيىنەرەۋە.
۷. چەند رۇزىك پىشتر بەرنامە دابىنىن پىكەۋە بىچنە دەرەۋە، نەك كە بو بە شەۋى ھەينى پىي بلىيت بەرنامەت چىيە.
۸. ئەگەر بەگشتى ئەۋە نان ئامادە دەكات ياخود ئەگەر نۇردى ئەۋە و زۇر سەرقالە ياخود ماندوۋە، پىشنىار بىكە تۇ خواردن ئامادە بىكەيت.
۹. مۇجامەلەي بىكە و بلى زۇر جوانىت.
۱۰. لەكاتى نارەھەتەدا پىشتىۋانى لە ھەستەكانى بىكە.
۱۱. كە بىنىت ماندوۋە دەستى يارمەتى بۇ دىرۇر بىكە.
۱۲. لە سەفەردا بەرنامە بۇ كاتىكى زياتر دابىن بۇ ئەۋەي نەكەۋىتە پەلەپەل.
۱۳. كە دۈادەكەۋىت، تەلەفونى بۇ بىكەۋە پىي رابگەيەنە.
۱۴. كە داۋاي پىشگىرى دەكات بە بەلى يان نەخىر ۋەلامى بىدەرەۋە و واى لى مەكە پەشىمان بىتەۋە كە پىرسىارى كىردوۋە.
۱۵. ھەركاتىك ھەستىت بىرىندار كىرد، دىسۇزى نىشان بىدەۋە پىي بلى "بىۋرە ھەست بە بىرىندار بون دەكەيت." ئىنجا بىدەنگ بە؛ بەيىلە ھەست بىكات كە لە نازارەكەي تىدەكەيت. چارەسەر و رۈنكردنەۋە مەخە روو كە بلىيت خەتاي خۇيەتى ۋا ھەست دەكات.
۱۶. ھەركاتىك پىۋىستت بەۋەبو پاشەكشە بىكەيت، دىلىي بىكەردەۋە كە دىگەرىپىتەۋە

- بۇلای ياخود پىۋىستت بە ماۋمىەك تەنپايى ھەيە بىرى بۇ شتى خراپ نەچىت.
۱۷. كە ساردبۋىتەۋە و گەراپتەۋە، بەشپۋەيەكى بەرپىز و بى لۈمەكردن باسى ھۆكارى نارەحەتىيەكەى خۆتى بۇ بىكە، بۇئەۋەى بىرى بۇ شتى خراپ نەچىت.
۱۸. لە زستاندا تۇ سوپاكان دابگىرسىنە (ئاگر بىكەرەۋە).
۱۹. كە قسەت بۇ دەكات گۇقارەكەى بەردەستت دابنى ياخود تەلەفزيۈنەكە بىكۆزىنەرەۋە و سەرنجى تەۋاۋى بىدەرى.
۲۰. ئەگەر بەگشتى ئەو قاپەكان دەشۋات، چارچار پىشنيار بىكە تۇ قاپەكان بشۋىت، بەتايىبەتى ئەگەر ئەو رۇژە ماندوبو.
۲۱. ئەگەر ھەستت كىرد ماندوۋە لى بىرسە چ ئەركىكى لەسەرە. ئىنجا پىشنيار بىكە ھەندىك لەو ئەركانەى بۇ ئەنجام بىدەيت.
۲۲. كە لە دەرەۋە بۋىت، لى بىرسە بزانه ھىچ شتىكى دەۋىت لە كۇگاكە لەگەل خۆت بىيەننىتەۋە، بىرت نەچىت بىيەننىتەۋە.
۲۲. ئەگەر دەتەۋىت سەرخەۋىك بشكىننىت ياخود بىچىتە دەرەۋە، ئاگادارى بىكەرەۋە.
۲۴. رۇژى چوارچار بىكەرە باۋەش.

رۇژى چوارچار بىكەرە باۋەش.

۲۵. لە شۋىنى كارەكەتەۋە تەلەفۋنى بۇ بىكەو ھالى بىرسە ياخود شتىكى خۇشى پى بلى "خۇشم دەۋىتت."
۲۶. لانى كەم رۇژى چەند چارىك پى بلى "خۇشم دەۋىتت".
۲۷. جىگاكە چاك بىكەو ژوورى نوستنەكە پاك بىكەرەۋە.
۲۸. ئەگەر گۆرەۋىيەكانت بۇ دەشۋات، گۆرەۋىيەكانت بە جۆرىك دابنى پىۋىست نەكات ھەلىان بگىرپتەۋە.
۲۹. بزانه كەى سەتلى خۆلەكە پىرەبىت و پىشنيار بىكە تۇ بىرپىزىت.
۳۰. كە لە دەرەۋەى شارىت، تەلەفۋنى بۇ بىكەو ژمارەى تەلەفۋنىكى بىدەرى كە بتوانىت بەھۋىەۋە دەستى پىت بگات و ئاگادارى بىكەرەۋە كە بە سەلامەتى گەيشتۋىتە جى.
۳۱. ئۆتۈمبىلەكەى بۇ بشۇ.

۳۲. پېش ئەۋەدى لەگەلدا بېچىتە دەرەۋە ئوتومبىلەگەت بشۇ ئاۋەگەى پاك بىكەرەۋە.
۳۳. پېش سېكس كىردن خۇت بشۇ ياخود بۇنىك لە خۇت بدە كە ھەزى لى بېت.
۳۴. كە لە يەكك ناپەھەت بو لايەنى ئەم بىگرە.
۳۵. ئاۋبەناۋ بېشىلە.
۳۶. ھەندىك چار بەبى مەبەستى سېكسى بېكە باۋەش و مېھرىبان بە لەگەلدا.
۳۷. كە باسى شىتكت بۇ دەكات ئارام بىگرە. تەماشى كاتزمېرەگەت مەكە.
۳۸. كە لەگەل تۇدا تەماشى تەلەفزيۇن دەكات بە رېمۇت كۇنترۇلەكە بەناۋ كەنالەكاندا مەگەرى.
۳۹. لەبەرچاۋى خەلكىدا مېھرىبانى بىنويىنە لەگەلدا.
۴۰. لەكاتى دەستگرتندا دەستت شل مەكە.
۴۱. بزانە ھەزى لە چ خواردنەۋەيەكە بۇ ئەۋەدى بتوانىت پېشنىارى ئەۋ خواردنەۋەيەى بۇ بىكەيت كە ھەزى لىيە.
۴۲. پېشنىارى چەند رېستۇرانتىك بىكە بۇ چۈنە دەرەۋە؛ ئەركى ھەلېزاردىنى شوپنى چۈنە دەرەۋەكە مەخە ئەستۇى ئەۋ.
۴۳. بلىتى شانۇ، سىمفۇنيا، ئۇپېرا، بالى، يان ھەر جۇرە نمايشىكى تىر دابىن بىكە كە ئەۋ ھەزى لىيە.
۴۵. كە دەبىنىت دواكەۋتوۋە و دەيەۋىت جلوبەرگەكەى بىگۇرېت لى تىبگە.
۴۶. لەبەرچاۋى خەلك لە ھەمو كەسك زياتر بايەخى پىبدە.
۴۷. لە منالەكان بەگىرنگىر دابىنى. ۋا بىكە منالەكان بزانن بايەخى سەرەكى و يەكەمىنت بۇ ئەۋە.
۴۸. دىارى بچوكى بۇ بىكرە – بۇ نمونە قوتوى بىچكۇلەى شۇكلات ياخود شوشەيەك بۇن.
۴۹. جلىكى دەرەۋەى بۇ بىكرە (ۋىنەيەكى ھاۋبەشەكەت لەگەل ئەندازەكەيدا بەرە بۇ كۇگاكە و با فرۇشيارەكان يارمەتت بىدەن جلىكى بۇ ھەلېبىرېرېت).
۵۰. لە بۇنە تايبەتەكاندا ۋىنەى بىگرە.
۵۱. ماۋەى رۇمانسى كورت كورتى لەگەلدا دروست بىكە.

٥٢. وا بکه بزانیت وینەیهکی ئەوت لە جزدانەکەتدا هەنگرتوو و جارجار بیگۆرە بە وینەیهکی تازەتر.
٥٣. لە ئوتیلدا، داویان لى بکه ئوتیلەکەى بە شتیکی تایبەتەو و بۆ ئامادە بکەن، بۆ نمونە بە بوتلیک شەمپانیاو، یاخود بە قوتویەك شەربەتەو یاخود بە چەپکێک گولەو.
٥٤. لە بۆنە تایبەتەکاندا وەك رۆژی لەدایکبون و سالیادەکاندا نامەیهکی بۆ بنوسە یاخود نیشانەیهکی بۆ دروست بکە.
٥٥. پێشنیاری ئەو وە بکه لە گەشتە دورودریژەکاندا تۆ ئوتومبیلەکە لى بخوریت.
٥٦. هیواش و بە سەلامەتی لى بخورە، ریز لە حەزەکانى بگرە. دواجار ئەو نەفەرێکی بى دەسلاتی کورسی پێشەوایە.
٥٧. بزانە هەستی چۆنەو قسەى لەسەر بکه "ئەمڕۆ دلخۆش دیاریت" یاخود "ئەمڕۆ ماندوو دیاریت" — پاشان پرسىاری لەم جۆرە بکه، بلى "ئەمڕۆ چۆن بویت؟"
٥٨. کە دەبەیتە دەرەو، لەپێشەو ناوینشانەکە بزانە بۆ ئەوێ هەست نەکات ئەو بەرپرسیارە لە دۆزینەوێ شوینەکە.
٥٩. بیبە بۆ سەماکردن یاخود پێکەو بەچنە خولى سەماکردن.
٦٠. بە نوسینێک یاخود شیعریکی خۆشەویستی غافلگیری بکه.
٦١. بەو شیوەیە مامەلەى لەگەڵدا بکه کە لەسەرەتای پەيوەندییەکاندا دەتکرد.
٦٢. پێشنیار بکه لە مالهەدا شتیك چاك بکەیتەو. بلى "هیچی شکاو هەیه چاکى بکەمەو؟" لە توانای خۆت زیاتر مەکە.
٦٣. لە موبەقەکە پێشنیاری بۆ بکه چەقۆکانى بۆ تیز بکەیتەو.
٦٤. هەندیک سیکۆتینی باش بکەرەو شتە شکاوەکانى پى چاک بکەرەو.
٦٥. هەر کە گۆپێک سوتا بیگۆرە.
٦٦. لە دوبارە بەکارهێنانەوێ (ریسایکلینی) زبێدا یارمەتی بدە.
٦٧. ئەو بەشانەى رۆژنامەکە دەرپەینە یاخود بە دەنگى بەرز بیخوینەرەو کە ئەو حەزى لى یە.
٦٨. هەر پەيامیکی بۆ دەنیریت بە جوانى بۆى بنوسە.
٦٩. ناو حەمامەکە بە پاکى بهیڵەرەو و دواى خۆشۆردن زدوییهکە وشک بکەرەو.

۷۰. دەرگای بۇ بکەرەو.
۷۱. پېشنيارى بۇ بکە ئەو شتانهى بۇ ھەلبىگريت كە كړيوني.
۷۲. پېشنيار بکە شتە قورسەکانى بۇ ھەلبىگريت.
۷۳. لەکاتى سەفەردا، ھەلگرتن و بارکردنى جانتاکان لەئەستۆ بگره.
۷۴. ئەگەر ئەو قاپەکان دەشوات ياخود نۆرەى ئەو، پېشنيار بکە تۆ مەنجهلەکان بکړينيت ياخود کاره قورسەکان ئەنجام بدەيت.
۷۵. لیستیكى "چاککردنەو" دروست بکە و لە موبەقەكە دایبني. ھەركاتيک توانيت و بوارت ھەبو يەكك له کارەکانى سەر ئەو لیستەى بۇ ئەنجام بدە. مەھیلە کاتيکى زۆرى پېچيت.
۷۶. كە خواردنيك نامادە دەکات، دەستخوشي ئى بکەو ستایشى بکە.
۷۷. كە گوئى لە قسەکانى دەگريت چاوبېرە چاوى.
۷۸. كە قسەى بۇ دەگەيت دەست بدە لەدەستىيەو.
۷۹. بايەخى خۆت دمرېخە سەبارمت بەو شتانهى لە رۆژدا دەيانكات، بەو کتیبانەى دەيانخوينيتەو بەو کەسانەى كە پەيوەندى ھەيە لەگەلياندا.
۸۰. كە گوئى ئى دەگريت، دلنیاى بکەرەو كە بايەخى پېدەدەيت بەوہى بلئ: ئۆھ - ھا، ھا، و ھم.
۸۱. ئى بېرسە بزانه ھەستى چۆنە.
۸۲. ئەگەر نەخۆش بو، ھەوالى تازەى ئى بېرسە و بزانه ئیستا چۆنەو ھەست بە چى دەکات.
۸۳. ئەگەر ماندووە پېشنيارى بۇ بکە چايەكى بۇ ئى بنيت.
۸۴. نامادە بە بۇ ئەوہى پیکەوہ بخەون و پیکەوہ بچنە ناو جيگاوه.
۸۵. کاتيک بەجئى دەھيليت ماجى بکەو خواحافيزى ئى بکە.
۸۶. بە نوکتەو گالتەکانى پېبکەنە.
۸۷. کاتيک شتيکت بۇ دەکات سوپاسى بکە.
۸۸. كە قزى چاککرد پيرۆزبايى ئى بکە.
۸۹. کاتى تايبەت دروست بکە كە تەنيا ھەردوکتان بن.
۹۰. لەکاتى ھۆگربوندا يان ئەوکاتەى ھەستە لاوازەکانى باس دەکات وەلامى تەلەفون مەدەرەو.

۹۱. يېڭەۋە بىچىن بۇ پاسكىل ئى خورپىن، نەگەر بۇ مەۋدايەكى كورتىش بېيت.
۹۲. سەيران رېڭ بخەۋ نامادى بىكە. (بىرت نەچىن جلوبەرگى سەيران بېيت.)
۹۳. نەگەر ئەۋ جلوبەرگ دىشۋات، جلوبەرگەكان تاكو لاي ئامىزى جىلشۇردىكە بېيت. و
پىشنىار بىكە تۇ بىانشۇيت.
۹۴. بەيى منالەكان بىيە بۇ پىاسە.
۹۵. بە شىۋەيەك گىتوگۇى لەگەلدا بىكە بۇى دىربىكەۋىت كە تۇ مەبەستتە ئەۋ
بتوانىت خواستەكانى بەدەست بېيىنىت و تۇش بتوانىت ئەۋ شتانە بەدەست بېيىنىت كە
دەتەۋىت. بايەخى پىبىدە، بەلام خۇت مەكە بە قوربانى.
۹۸. نەگەر بەگىشى ئەۋ ئىشى بازار دىكات، پىشنىار بىكە تۇ بىكەيت.
۹۹. لە بۇنە رۇمانسىيەكاندا كەم بىخۇ بۇ ئەۋدى دواتر قورس و ماندوۋ نەبىت.
۱۰۰. داۋاى ئى بىكە بىرو بۇچونەكانى بۇ سەر ئەم لىستە زىياد بىكات.
۱۰۱. سەرى كورسى تۋالىتەكە داپپۇشە.

سىخرى شتە بچوكەكان

نەگەر پىاۋ شتى بچوك بۇ ژنەكەى بىكات، ئەنجامى سىخراۋى دەستدەكەۋىت. ئەمە
ۋا دىكات تانكى خۇشەۋىستى ژنەكە بە پىرى بېيىنىتەۋە و خالە تۆماركراۋدىكانى ھەردولا
بەكسان بىن. كە خالەكان پەكسان بىن، پىخود نىزىك بون لە پەكسانىيەۋە، ژن دىنيا
دەبىت كە كەسىكى خۇشەۋىستە، ئەمەش ۋا دىكات لە بەرامبەردا بە مەمانەتر و
خۇشەۋىستىر بېيت. نەگەر ژن بىزانىت ھاۋبەشەكەى خۇشى دەۋىت، دەتوانىت بەيى دل
ل رىنجان خۇشى بويىت.

لەنجامدانى شتى بچوك بۇ ژن سود بە پىاۋدەكەش دەگەپەنىت، لەراستىدا، ئەۋ شتە
بچوكانە ھەم ناردەتەپەكانى خۇى و ھەم ھى ژنەكەش چارمەسەر دەكەن. پىاۋەكە ۋاى
ل نىت ھەست بىكات بەھىزو كاراپە چونكە ژنەكە ئەۋ بايەخە ۋەردەگرىت كە
بىۋىستىتى. بەمەش ھەردوكىيان ئاسودە دەپن.

پىاۋ چى پىۋىستە؟

ۋەك چۇن پىۋىستە پىاۋان بەردەۋام بىن لە لەنجامدانى شتى بچوكدا بۇ ژن،
پىۋىستە زىش بە شىۋەيەكى تاپەت نامادى ھەبىت و ئەۋ شتە بچوكانە بىرخىنىت

که پياوډکه له بهر نهو دهياڼکات. به زهردخه نهو سوپاسيک ژنه که دوتوانيت پياوډکه ناگاداربکاته وه له ودي خاله کهي تو مار کراوه. پياو بؤ ئه ودي بهر دده وام ببيت له به خشين پيوستي بهم پيزانين و هاندانه ههيه. پياو پيوستي به وديه ههست بکات جي ددستي دياره. پياو نه گهر ههست بکات منه تي پي نازان واز له به خشين دهينيت. ژن پيوسته وا بکات پياوډکه بزانيت بهرام بهر بهو شتانه ي دهياڼکات دهر خيندريت.

نهمه ماناي واني به ژنه که دبيت وا خو ي دهر بخت که ههمو شتيک له وپهري باشيدايه تهنيا له بهر نه ودي سه تله خو له کهي بؤ رشتووه. به لام ژنه که دوتوانيت تي بيني نه وه بکات پياوډکه سه تله خو له کهي رشتووه سوپاسي بکات. ورده ورده له ههردولايانه وه خو شه وپستي زياد دهکات.

پياو پيوستي به وديه ژن چي قبول بکات؟

ژن پيوسته مهيله غهريزيه کاني پياو بؤ ته رکيزکردني ههمو وزه کاني له سهر نه انجامداني يه ک شتي گه وره و که مکردنه ودي بايه خي شته بچوکه کان قبول بکات. به قبولکردني نهم مهيله ي پياو، نيت ژن نه ونددي به لاهه سهخت نابيت. نيت له بري نه ودي له پياوډکه برهنجيت چونکه کهم دبه خشيت، ژن دوتوانيت به شيو ديه کي بنيادنهرانه کار له گهل پياوډکه دا بکات بؤ نه ودي کيشه که چاره سهر بکه. ژن دوتوانيت جار له دواي جار پياوډکه تي بگهيه نيت نهم چه نده به شته بچوکه کان دوتوانيت که پياوډکه بؤي نه انجام داوه ههرودها تي بگهيه نيت که پيزانيني ههيه بؤ کاره سهخت و بهر دده وامه کاني.

ژن دوتوانيت له يادي بيت نه گهر پياوډکه بري چوو شته بچوکه کان نه انجام بدات ماناي واني به خو شي ناويت به لکو ماناي نه وديه دووباره بايه خي زياد له پيوستي داوه ته وه به شته گه وره که. ژن له بري نه ودي شهر له گهل پياوډکه بکات يا خود سزاي بدات دوتوانيت هاني بدات به ودي داواي پشتگيري لي بکات. پياو نه گهر پي بزانن و هاني بدن دوتوانيت کهم کهم به ها بؤ شته بچوکه کان و ههرودها شته گه وره کان دابنيت. نيت پياوډکه ناره زوي له سه رکه وتني يه ک له دواي يه ک که متر دبيت ته وه و زياتر هشو ددات و کاتيکي زياتر له گهل ژن و خيزانه کهيدا به سهر ددات.

دووبارە ئاراستەکردنەوهی وزە و بایەخ

ئەو رۆژەم لەبیرە کە یەكەمجار بو فێربم چۆن وزەکانم بەرەو شتە بچوکهکان ئاراستە بکەم. تازە من و (بۆنی) ھاوسەرگیریمان کردبو، زۆر ئالودەى کارکردن بوم. سەرەرای نوسینی کتیب و کۆر گیران، ھەفتەى پەنجا کاترمیڕیش راویژکارییم ھەبو. لە یەكەم سالی ھاوسەرگیرییەكەماندا، جار لەدوای جار بۆنی ئاگاداری دەکردمەووە کە چەند پێویستی بەوھێ کاتیکی زیاترم لەگەڵدا بەسەرببات. بە بەردەوامی ھەستی تەنیاى و بریندارى خۆى دەخستە رو.

ھەندیک جار ھەستەکانى خۆى لە نامەيەكدا دەخستە رو. ئیمە پێى دەلێن نامەى خۆشەويستی. ھەمیشە بە خۆشەويستی گۆتایی دیت بەلام لە ناوەرۆکەكەیدا تورپەى و ناپەھەتى و ترسو خەمبارى ھەن. لە بەشى (۱۱)دا بە شیومیەكى قول باسى رێگاكان و گرنگی نوسینی ئەم نامەى خۆشەويستیيانە دەکەین. (بۆنی) ئەم نامەى خۆشەويستیيەى بۆ نوسیم سەبارەت بەوھى کاتیکی زۆرى خۆم بە کارەكەمەووە بەسەردەبەم.

(جۆنى بەرپز،

ئەم نامەيەت بۆ دەنوسم بۆ ئەوھى ھەستى خۆمت بۆ باس بکەم. مەبەستم نىيە پیت بلێم چى بکە. تەنیا دەمەوێت لە ھەستەکانم تىبگەيت. من تورپەم لەوھى کاتیکی زۆر خەرىكى کارەكەتیت. تورپەم لەوھى کە دەگەرپیتەووە ھىچیت بۆ من پىنەماووە. دەمەوێت کاتیکی زیاترت لەگەڵدا بەرمەسەر. ئەووە ئازارم دەدات کە دەبینم زیاتر بایەخ بە مشتەرییەكانت دەدەيت وەك لە من. ناپەھەتم بەوھى ئەوھندە ماندویت. بىرت دەكەم. دەترسم نەتەوێت كاتى زیاترم لەگەڵدا بەسەرببەريت. دەترسم بارىكى قورسى دىكە بم لەسەر شانى تۆ. دەترسم وەكو ئەسپىكى بىفەر وایم بۆت. دەترسم ھەستەكانم بەلای تۆووە گرنگ نەبن. بەداخەووم ئەگەر ئەم قسانەت پىناخۆشە. دەزانم ئەوپەرى ھەولێ خۆت دەدەيت. پىدەزانم كە چەند بە سەختى كار دەكەيت.

خۆشەمەوێت، (بۆنى)

دواى ئەودى ھەستەكانىم سەبارەت بە پەراوێزكەوتن خویندەدووە بۆم دەرکەوت كە راستە من زیاتر بە مشتەرییەكانم دەیەخشم وەك بەو. من ھەموو سەرنجى خۆم بە مشتەرییەكانم دەیەخشی و بە ماندوویی دەگەرپامەووە مالى و ھاوسەردەكەمم پشتگوێ دەخست.

كاتێك پیاو زۆر كار دەكات

من (بۆنى)م پشتگوێ دەخست، ئەك لەبەر ئەودى خۆشم نەدەدووست یاخود بایەخم پێ نەدەدا بەلكو لەبەر ئەودى هیچى دیکەم نەمابو ببیەخشم. من بە ساویلکەیی خۆم وام بیر کردەووە كە باشترین شت ئەودە بە سەختى كار بكەم بۆ ئەودى ژيانىكى باشتر (پارەییكى زیاتر) بۆ ئەو و خێزانەكەمان پەیدا بكەم. بەلام كە ھەستەكانى تێگەیشتم، بەرنامەییەكەم بۆ چارەسەرکردنى ئەم كێشەییە پەيوەندییەكەمان دارشت.

لەبرى ئەودى روژانە ھەشت مشتەرى ببینم، سەرمتا كردم بە ھەوت مشتەرى. وام دانا كە ھاوسەردەكەم مشتەرى ھەشتەمى منە. ھەموو شەوێك سەعاتێك زووتر دەگەرپامەووە مالىووە. لە مێشكى خۆمدا وام دانا كە ھاوسەردەكەم گرنگترین مشتەرى منە. دەستم كرد بەودى ئەو سەرنج و بایەخە تەواوئى پێدەدم كە بە مشتەرییەكانم دەدا. سەرکەوتنى ئەم بەرنامەییە دەستبەجێ دەرکەوت. ئەك ھەر ئەو شادمانتر بو بەلكو منیش.

ورده وردە، ھەستم دەكرد بەرامبەر پشتگیری كردنى ئەو و خێزانەكەم زیاتر خۆشەووست بوم، بۆیە كەمتر بەدواى سەرکەوتنى مەزندا دەچوم. ھاتمەووە سەرخۆم، سەیربو بەلامەووە كە ئەك ھەر پەيوەندییەكەمان بەلكو كارەكەشم گەشایەووە، بەبێ ئەودى وەك جاران بە سەختى كار بكەم، سەرکەوتوتر بوم.

بۆم دەرکەوت نەگەر لە مالىووە سەرکەوتوبم، كارەكەشم رەنگدانەوودى ئەو سەرکەوتنە دەرەخات. بۆم دەرکەوت سەرکەوتن لە بوارى كاردا تەنیا لە رێگەى كارکردنى سەختەووە نایەتە دى بەلكو پشتیش دەبەستیت بە تواناكانم بۆ بەخشینی نیلھامى متمانە لە كەسانى دیکەدا. كاتێك ھەستم كرد خێزانەكەم خوشیان دەویم، نیت ئەك ھەر من زیاتر متمانەم بە خۆم پەیدا كرد، بەلكو ئەوانى دیکەش متمانە و پێزانینیان زیاتر بو بۆم.

چۆن پیاو دهتوانیت یارمهتیدهر بییت؟

یارمهتیه که ی (بۆنی) روئیکی گه وری له م گۆرانه دا گیرا. سهرمپای باسکردنی ههسته راستگۆ و جوانهکانی، زۆر کۆلنه ده ریش بو له وه دا که داوای نهو شتانه م ئی بکات بۆی نه انجام بدهم و دواي نه انجامدانیان پیزانی نی بۆ دهرده بریم. ورده ورده بۆم دهرده کهوت که چهند خۆشه له سهر نه انجامدانی کاری بچوک بچوک خۆشیان بویت. لهو ههسته رزگارم بو که بۆ نه وری خۆشیان بویم پیویسته هه میسه کاری گه وری بکه م. نه مه وهکو (سروش) (وحی) وابو.

خال به خشیی ژنان

ژنان نهو توانا تایبه ته یان هه یه که شته بچوکانه ی ژبان وهکو شته گه وریه کان بنرخین. نه مه رهحه ته یکه بۆ پیاو. زۆربه ی پیاوان نه و په ری هه ول دده دن بۆ سه رکه و تنی گه وریتر و گه وریتر له به رنه وه ی بر وایان وایه نهو سه رکه و تنانه ده یانکاته شایسته ی خۆشه و یستی. له ناخیشیاند، وێلن به شوین نه وری خه لک خۆشیان بوین و په سه ندیان بکه ن. نه وان نازانن که ده توانن به یی نه وری سه رکه و تنی گه وری به ده ست به یین، نهو خۆشه و یستی و په سه ندبونه ده ست به خه ن.

زۆربه ی پیاوان نه و په ری هه ول دده دن بۆ سه رکه و تنی

گه وریتر و گه وریتر له به رنه وه ی بر وایان وایه نهو سه رکه و تنانه

ده یانکاته شایسته ی خۆشه و یستی.

ژن نهو توانایه ی هه یه که پیاو له م ئالوده بونه به سه رکه و تنه وه رزگار بکات نه ویش له رێگه ی نر خاندنی نهو شته بچوکانه ی پیاوه که نه جامیان ده دات. به لام رهنگه ژن نهو پیزانی نه دهر نه بریت نه گه ر نه زانییت دهر برینه که به لای پیاوه وه چهند گرنگه.

چاره سه رکردنی په تای په ستبون

ژنان به غه ریزه شته بچوکه کان دهر خین. تاکه هه لایه نهو کاته یه که ژن نازانییت پیاو پیویستی به وه یه سوپاس و پیزانی ئی ببیستییت یاخود که هه ست بکات

خالە تۇماز كراۋىكانىيان يەكسان نىن. ئەگەر ژن ھەست بىكات خۇشەۋىستىيەكە پىشتىگۈن دىخرىت سەخت دىبىت بەلەيەۋد بە شىۋىدەكى ئۇتۇماتىكى شەۋ شتانە بىرخىنىت كە پىاۋدكە بۇى دىكات. ژنەكە پەست دىبىت لەبەرئەۋدى زۇر لە پىاۋدكە زىاتىز بەخىيود. ئەم پەستىۋنە رى ئە تۋاناكانى دىگرىت بۇ نىرخاندنى شتە بىچۈكەكان.

پەستىۋنە ۋەك تۋىبۋن بە ئەنفلۇنزا ۋ ھەلامەت. شتىكى تەندىررۋست نىيە. كە ژن پەست دىبىت بىرەۋ ئەۋد دىروات نىكۈلى لەۋ شتانە بىكات كە پىاۋ بۇى كىردۋن. چۈنكە بىيى ئەۋ رىگەيەى ژن خالەكانى پىن دىنۋىست. ئەۋ زۇر لە پىاۋدكە زىاتىز كىردۋد.

كاتىك ئەنجامەكە (۴۰) بە (۱۰) يە بە بەرژدۋىندى ژنەكە. رىنگە نىتر زۇر پەست بىبىت. كە ژن ھەست بىكات زۇر زىاتىز لەۋد دىبەخىنىت كە ۋەرى دىگرىت. شتىكى بىمىردا دىت. بەشىۋىدەكى ئەۋاۋ ئاناگايانە (۱۰) خالەكەى پىاۋدكە لە (۴۰) خالەكەى خۇى دىرەكات ۋ دىكاتە ئەۋدى ئەنجامى پەيۋىندىيەكەيان (۲۰) بە (سفر). ئەمە لەۋى بىركارىيەۋد راستە ۋ دىتۋانىن نى بگەين. بۋنى ھەيە.

كاتىك ژن خالەكانى پىاۋدكە لە خالەكانى خۇى دىرەكات. لە ئەنجامدا پىاۋدكە (سفر) بۇ دىمىنىتەۋد ۋ پىاۋدكەش لەراستىدا (سفر) نىيە. بەخىنىنى پىاۋدكە يەكسان نىيە بە (سفر). ئەۋ (۱۰) بەخىيود. كە پىاۋدكە دىگەرئەۋد مالىەۋ سارىۋسرىپەك لە روخسار ۋ رىقتارى ژنەكەدا پىى دىلەيت تۋ (سفر) يىت. ژنەكە نىكۈلى لە ھەمۋ ئەۋ كارانە دىكات كە پىاۋدكە كىردۋنى. ژنەكە بە جۇرىك مامەلەى دىكات ۋەك ئەۋدى پىاۋدكە ھىچى نەبەخىنىبىت - بەلام پىاۋدكە (۱۰) بەخىيود.

ھۆكارى ئەۋدى ژنەكە خالەكانى پىاۋدكە لەۋدى خۇى دىرەكات ئەۋدىيە كە ھەست بەۋد دىكات پىاۋدكە خۇى ناۋىت. خالى نايەكسان ۋا لە ژنەكە دىكات ھەست بە بىزبايەخى بىكات. ژن ئەگەر ھەست بىكات خۇشيان ناۋىت زۇر بەلەيەۋد سەخت دىبىت كە تەننەت ئەۋ (۱۰) خالەش بىرخىنىت كە پىاۋدكە بە مافى رىۋاى خۇى دىزانىت. بە دىنبايىيەۋد ئەمە ناھەقىيە. بەلام ئەى ژن مەسەلەكە بەم جۇردىيە.

ئەۋدى بەگىستى لەم خالەدا روۋىدات ئەۋدىيە كە پىاۋدكە ھەست دىكات نانىرخىندىت ۋ ھاندەرى نامىنىت كە زىاتىز بىبەخىنىت. ئەۋىش تۋىش ئەنفلۇنزاى پەستى دىبىت. لىنچا ژنەكە زىاتىز پەست دىبىت. ۋ ھالەتەكە خراب ۋ خرابىر دىبىت. ژنەكەش ئەنفلۇنزاى پەستىۋنەكەى خرابىر دىبىت.

ژن دەتوانىت چى بىكات؟

رېڭە چارمى ئەم كېشەيە ئەومىيە كە ھەردولا ھاسۇۋزانە ئى تىڭگەن. پىاۋەكە پىۋىستى بە پىزانىنە و ژنەكە پىۋىستى بە پىشتىگىرىيە. ئەگەرنا نەخۇشىيەكەپان خراپتر دەبىت.

چارمەركردنى ئەم پەستبۇنە بۇ ژنەكە ئەومىيە كە لىپرسراۋىتى بىگىتە ئەستۇ. پىۋىستە ژنەكە بەرپرسىيارىتى بەشدارىكردن لەو كېشەيەي خۇيدا بىگىتە ئەستۇ بەومى زىاترى بەخشيۋەو ھىشتۋىيەتى خالەكانى نايەكسان بىن. ژنەكە پىۋىستى بەومىيە بە جۇرىك مامەلە لەگەل خۇيدا بىكات ۋەك ئەومى پەتايەكى گىرتىت و پىۋىستى بەومىت ماومىيەك پىشۋىدات لە بەخشىنى زىاتر لە پەيۋەندىيەكەپاندا. ژنەكە پىۋىستى بەومىيە نازىدات بە خۇي و رېڭە بە ھاۋبەشەكەي بدات زىاتر بايەخى پىبدات.

كە ژن ھەست بە پەستى بىكات، بە زۇرى رېڭە بە ھاۋبەشەكەي نادات پىشتىگىرىي بىكات، ياخود ئەگەر پىاۋەكە ھەۋلىش بدات، ژنەكە ھەمو ئەو شتانە رەت دەكاتەۋە كە پىاۋەكە كىردونى و (سفر) يىكى دىكەي بۇ دادەنىت. ژنەكە دەرگا بەروى پىشتىگىرىيەكانى پىاۋەكەدا دادەخات. بە لە ئەستۋگرتنى بەرپرسىيارىتى بەخشىنى زۇر، ژن دەتوانىت ۋاز لە لۇمەكردنى پىاۋەكە بەنىت سەبارەت بەو كېشەيە و پەرمىيەكى نوئى خال تۆماركردن ھەلبداتەۋە. ژنەكە دەتوانىت ھەلىكى دىكە بە پىاۋەكە بىبەخشىت و بە تىرۋانىنە نوئىيەكەيەۋە، بارودۇخەكە باشتر بىكات.

پىاۋ دەتوانىت چى بىكات؟

ئەگەر پىاۋ ھەست بىكات نانرخىندىت، پىشتىگىرىيەكردنەكانى رادەگىت. يەكەل لە رېڭەكان كە پىاۋ بەرپرسىيارانە مامەلە لەگەل بارودۇخەكەدا بىكات ئەومىيە تىبىكات كە بەلەي ژنەۋە سەختە لە خالەتى پەستىدا خال بۇ كارەكانى پىاۋ دابىت و بىانرخىنىت.

پىاۋ دەتوانىت پەستبۇنەكەي خۇي بەۋە بىرەۋىنىتەۋە كە تىبىكات ژنەكە پىۋىستى بەومىيە ماومىيەك تەنبا ھەر ۋەرگىرىت پىش ئەۋەي بتوانىت دوبارە دەست بىكاتەۋە بە بەخشىن. دەتوانىت لەكاتىكدا كە بە ئامادىيەۋە خۇشەۋىستى و ھاسۇۋزى خۇي لە رېڭەي كارى بچۈكەۋە دەرەخات، ئەمەي لەياد بىت. پىاۋ پىۋىستە ماومىيەك چاۋمىروانى ئەۋە نەكات ژنەكە بە ئەندازەي شايستە و پىۋىست بىنرخىنىت. كارىكى باشە ئەگەر

پياۋەكە بەرپرسىيارىتى توشكردنى ژنەكە بەو ئەنفلۇنزاىيە بگريته ئەستۇ چونكە ئەو بوۋەكە ئەنجامدانى ئەو شتە بچوكانەى پشتگوئ خستووۋەكە ژنەكە پئويستى پئيانە. بەم تىروانىنەۋە پياۋ بەبئ ئەۋەى چاۋەرۋانىيەكى زۇرى ھەبىت لە بەرامبەردا ۋەرى بگريتهۋە، دىتوانىت تا ژنەكە لە ئەنفلۇنزاكە چاك دەبىتەۋە بەردەۋام بىت لە بەخشىن. ئەگەر پياۋ بزانىت چۆن ئەم كىشەيە چارەسەر بكات دىتوانىت لەدەست پەستى و بىتاقەتتەيەكەى خۇشى رزگارى بىت. ئەگەر پياۋەكە بەردەۋام بىت لە بەخشىن و ژنەكەش جەخت بكاتە سەر پشودان لە بەخشىن و تەنيا ۋەرگىرى پشتگىرى و خۇشەۋىستى پياۋەكە بىت ئەۋا بە خىرايى ھاۋسەنگىيەكە بەدەست دەھىنەۋە.

بۇچى پياۋان كەمتر دەبەخشن

پياۋ بە دەگمەن ھەۋل دەدات زياتر ۋەربگريت و كەمتر ببەخشىت. كەچى پياۋان بەۋە ناسراۋن كە لە پەيوەندىيەكاندا كەمتر دەبەخشن. رەنگە تۇ لە پەيوەندىيەكاندا ھەستت بەمە كىرەبىت. ژنان بەگشتى سكالاي ئەۋە دەكەن كە ھاۋبەشە نىرینەكەيان لەسەرەتادا زۇر باشن، پاشان ۋەردە ۋەردە خراپ دەبن. پياۋانىش ھەست دەكەن ناھەقىيان بەرامبەر دەكرىت. ژنان لەسەرەتادا زۇر پىزان و خۇشەۋىستن، دواتر دل ناسك و بە ئەرک دەبن. ئەگەر لەم نەينىيە تىبگەين، بۇمان دەردەكەۋىت چۆن ژنان و پياۋان بە شىۋازى جياۋاز خالەكان تۇمار دەكەن.

پىنج ھۆكارى سەرەكى ھەيەكە پياۋا ۋا ۋا دەكەن لە بەخشىن رابوۋەستىت. ھۆكارەكان ئەمانەن:

۱. مەريخىيەكان دادپەرۋەرى بە باشتىن نمونە دادەنن. پياۋا تۋانا و ۋەزى خۇى تەرخان دەكات بۇ كارەكەى و ۋا دىزانىت بەۋە پەنجا خالى تۇماركردوۋە. ئىنجا كە دىتەۋە مائەۋە پالى ۋا دەداتەۋە و چاۋەرپى دەكات ژنەكەش پەنجا خال تۇمار بكات. پياۋەكە نازانىت كە بەلای ژنەكەۋە تەنيا يەك خالى تۇمار كىردوۋە. پياۋا بۇيە لە بەخشىن رادەۋەستىت چۈنكە دىزانىت دەمىكە لە بەخشىندا پىشى ژنەكەى داۋەتەۋە. لە خەيالى پياۋەكەدا ئەمە ئىشىكى باش و دادپەرۋەرەنەيە. رىگەى ژنەكە دەدات بەشى پەنجا خال پشتگىرى بنوئىنىت بۇ ئەۋەى ئەنجامەكە يەكسان بكاتەۋە. پياۋەكە نازانىت بەرامبەر بەو كارە سەختەى لە فەرمانگەكەيدا دىكات تەنيا يەك خالى بۇ

دەنوسریت. ئەو نمونەى دادپەرورەىيەى پیاووەکە ھەيەتى تەنیا لەوکاتەدا کارى پىدەگریت کە تیگەيشتن و ریزگرتنى ھەيیت لەوہى کە ژن بەرامبەر ھەر دیاریيەکی خۆشەويست تەنیا يەك خال دەنوسیت. ئەم يەگەم تیگەيشتنە بۆ پیاو و ژن لایەنى پراگتیکی ھەيە، کە ئەمانەن:

بۆ پیاوان: لە بىرت بىت کە بەلای ژنەوہ شتى گەورە و شتى بچوک ھەر بە يەك خال دەنوسرین. ھەمو دیاریيەکانى خۆشەويستى يەكسانن و بە يەك ئەندازە پىويستن - گەورەين يان بچوک. بۆ خۆدورخستەوہ لە رەنجاندن، ھەندیک لەو کارە بچوکانە تاقى بکەرەوہ کە گۆرپانکارى گەورە دروست دەکەن. چاوەروانى ئەوہ مەکە ژن ئاسودە ببیت بەبى ئەوہى برپیکى زۆر دەربرپىنى بچوکى خۆشەويستى و ھەرەوہا دەربرپىنى گەورەش وەربرگريت.

بۆ ژنان: لە بىرت بىت پیاوان لە مەريخەوہ ھاتون؛ ئەوان بە شيوەيەکی ئۆتۆماتیکى ئارەزوئى ئەنجامدانى شتى بچوکیان نىيە. ئەوان کەمتر دەبەخشن، نەك لەبەر ئەوہى خۆشان ناویيت بەلکو لەبەرئەوہى برپایان وایە کە پيشتر بەشى خۆيان کردووە. ھەول بەدە بە شەخسى وەرى نەگریت. لەبرى ئەوہ لە رینگەى داواکردنى زیاترەوہ، بە بەردەوامى ھانىيان بەدە پشتگيريت بکەن. چاوەروان مەکە تا زۆر زۆر پىويستت بە پشتگيریيەکەى بىت ياخود دەگاتە ئەوہى کە ئەنجامەکە زۆر جياواز بىت و ناتوانيت داواى بکەيت. داواى پشتگيرى لى مەکە؛ دئىابە لەوہى ئەو دەيەويت پشتگيريت بکات، ئەگەرچى بۆ ئەمە پىويستى بە کەمیک ھاندان ھەيیت.

۲. فينۆسييەکان خۆشەويستى بى مەرج بە باشترین نمونە دادەنن. ژن ھەتا بتوانیيت دەبەخشی و تەنیا ئەوکاتە تىبينى دەکات کە کەمتر وەردەگریت کە بەتال بوبیتهوہ و ھىچى پى نەمايیت بيەخشی. ژنان لەسەرەتادا خالترميرى ناکەن، بە پىچەوانەى پیاوانەوہ؛ ژنان بە خۆپایى دەبەخشن و وا دەزانن پیاوانیش ھەمان شت دەکەن.

وہك بينيمان پیاوان جياوازن. پیاو ھەتا ئەوکاتە بە خۆپایى خال تۆماردەکات کە بە خەيالى خۆى ئەنجامەکە نایەكسان دەيیت و ئینجا لە بەخشین رادەوہستیت بۆ ئەوہى ئەو برە وەربرگريتهوہ کە بەخشیويیت.

کاتیک ژن بە دلخۆشیيەوہ دەبەخشی، پیاو بە شيوەيەکی غەریزى وا دەزانیت

ئەگەر ئۇنىڭ خال تۆمار بىگات ماناى واىە ئەم خالى زىاترى تۆمار كىر دوو. شتىك كە
پىاو بە خەيالىدا بىت ئەو دىيە كە كەمترى بە خىش بىت. كە ئەنجامە كە لە بەرژمەندى
خۇيدا بىبىنىت ھەرگىز لە بە خىشىنى زىاتر بەردەوام نابىت.

رىك بە پىچە وانەو، فېنۇسىيەكان بە دەگمەن چاومېرى پىشنىارى يارمەتيدان
دەكەن. ئەگەر كەسكىيان خوش بویت، بە ھەر رىگەيەك بتوانن پى دىبە خىش.
چاومېرى ناكەن داوايان لى بىرىت، تا كەسكىيان زىاتر خوش بویت زىاترى پىدەبە خىش.
كە پىاو پىشنىارى پىشتىگىرى بۇ زن ناخاتەرو، ئۇنىڭ بە ھەلە واى لىك دەداتەو
پىاو كە خوشى ناوېت. رەنگە ئۇنىڭ تەنەت خوشەوېستى پىاو كە تاقى بىكاتەو
بەو دى بە ھىچ جۇرىك داواى پىشتىگىرى لى نەكات و چاومېرى بىكات پىاو كە خۇى
پىشتىگىرى بخاتەرو.

كاتىكىش پىاو كە پىشنىارى لەو جۇرە نەكات، ئۇنىڭ لى پەست دەبىت. ئۇنىڭ
تىناكات لەو دى پىاو كە چاومېرى داواى لى بىرىت.

وەك بىنىمان، ھىشتەنەو دى ئەنجامى خالەكان بە يەكسانى بەلەى پىاو كە گىرگە.
ئەگەر پىاو ھەست بىكات لە پەيۋەندىيەكدا زىاترى بە خىشەو، ئەو بە شىۋەيەكى
غەرىزى دەست دەكات بە داوا كىردنى پىشتىگىرى زىاتر؛ پىاو كە بە شىۋەيەكى سىروشتى
خۇى بە شايستەى و مرگىرنى زىاتر دىزانىت و دەست دەكات بە داوا كىردنى زىاتر. ئەگەر
لە پەيۋەندىيەكدا كەمتر بە خىش، دوا كار كە ئەنجامى بدات ئەو دى داواى زىاتر
بىكات. بە غەرىزە پىاو داواى پىشتىگىرى ناكات بەلكو بۇ چەند رىگەيەك دەگەرىت كە
بتوانىت پىشتىگىرى زىاترى لىۋە بىكات.

پىاو كە دىزانىت كە ئەگەر خۇى بىرىكى زىاترى بە خىش بىت و داواى لى بىكەن زىاتر
بە خىش ئەو ھەرگىز بە زىرە خەنەو ئەم كارە ناكات. ئەمەت لەبىر بىت. كاتىك زن
لە بە خىشە خۇراپىيەكانى بەردەوام دەبىت بە زىرە خەنەو، پىاو وا دىزانىت كە
ئەنجامە كە تارادەيەك يەكسانە. پىاو كە نازانىت كە فېنۇسىيەكان تىوانايەكى
ناسىروشتىيان ھەيە كە بە دىخوشىيەو لە بە خىش بەردەوام بىن تاكو ئەنجامە كە
دەبىت بە (سى) بە (سى).

ئەم تىگەپىشتەش لايەنى پىراكتىكى بۇ پىاوان و زن ھەيە:

بۆ پیاوان: لەبیرت بێت کە ژن بە زەردەخەنەوێ لە بەخشین بەردەوام دەبێت مەرج نییە ئەنجامی بەخشینی هەردوو لا نیزکی یەكتری بن.

بۆ ژنان: لەبیرت بێت کاتیك بە خۆپای بە پیاو دەبەخشیت، ئەو بە هەڵە ئەو پەيامە ی پێدەگات کە ئەنجامە کە یەكسانە. ئەگەر بێتەوێت هانی بەدەیت زیاتر ببەخشیت، ئەوا بە جوانی و روخۆشی یەو بەخشینی زیاتر راگرە. رێگە ی بدە شتی بچوکت بۆ بکات. هانی بدە بە شتی بچوکت پشگیری بکات و پاشان بپنرخێنە.

۳. مەریخی یەگان هەتا داویان لێ نەکرێت نابەخشن. مەریخی یەگان بەو شانازی بە خۆیانەو دەکەن کە خۆبزوینن و پێویستییان بە کەس و هیچی دیکە نییە. هەتا بەراستی پێویستیان بە یارمەتی کەسانی دیکە نەبێت داوی ناکەن. لەسەر مەریخ کاریکی ناشیرینە ئەگەر داوات لێ نەکرابێت پێشنیاری یارمەتی بخەیتە ڕو.

کە ژن داوی پشگیری ناکات، پیاو بە هەڵە وای لێک دەداتەو کە ئەنجامە کە یەكسانە یاخود خۆی زیاتری بەخشیوێ. پیاو نازانیێت کە ژنە کە چاوەڕێیەتی ئەم دەستپێشخەری بکات و پشگیری خۆی بۆ ژنە کە بخاتە ڕوو.

ئەم تیگەیشتنە ی سێیەم لایەنی کرداری بۆ پیاوان و ژنانیش هەیە:

بۆ ژنان: لەبیرت بێت پیاو بۆ ناماژە دەگەرێت کە پێی بلیت کە ی و چۆن پشگیری بخاتە ڕو. پیاو چاوەڕێی ئەو یە داوی لێ بکریێت. پیاو تەنیا ئەو کاتە تی دەگات کە ژنە کە داوی لێ بکات یاخود پێی بلیت کە پیاو کە پێویستە زیاتر ببەخشیت. سەرەرای ئەمەش، کاتیك ژنە کە داوا دەکات، پیاو کە دەزانیێت چی ببەخشیت. زۆر پیاو هەن نازانن چی بکەن. تەنانەت ئەگەر پیاو کە هەست بکات کە مەتر دەبەخشیت، ئەگەر ژنە کە بەتایبەتی داوی لێ نەکات لە رێگە ی کاری بچوکهو پشگیری بکات، رەنگە پیاو کە تەنانەت برێکی زیاتری وزەگانی تەرخان بکات بۆ شتە گەورەگانی وەك کارەکە ی، وا بزانیێت سەرکەوتنی گەورەتر و پارە ی زیاتر یارمەتیدەر دەبن.

بۆ پیاوان: لەبیرت بێت کە ژن بە غەریزە وا دروست بوو داوی پشگیری ناکات تەنانەت ئەگەر پێویستی ی پێی بێت. لەبری ئەو، چاوەڕوانی ئەو لە تۆ دەکات کە ئەگەر بەراستی خۆشت دەوێت پشگیری بۆ بخەیتە ڕو. هەولبە لە رێگە ی ئەنجامدانی شتی بچوکهو پشگیری بکەیت.

۴. فینۆسی یەگان تەنانەت ئەگەر ئەنجامە کەش ناپەكسان بێت دەلێن باش. پیاوان

لەمە بىناگان و نازانن كاتىك كە داۋاي پىشتىگىرى دەكەن، ژن تەنانەت ئەگەر ئەنجامەكەش ناپەكسان بىت دەلىت باش.

ژن ئەگەر بىتوانىت پىشتىگىرى پىاۋەكەى بىكات، دەيكات. چەمكى خال تۆماركردن لە مىشكى ژندا نىيە. پىاۋان پىۋىستە وريابن نەك داۋاي زىادى لى بىكەن. ئەگەر ژنەكە ھەست بىكات لەۋە زىاتر دەبەخشىت كە ۋەرى دەگرىت، پاش ماۋەيكە لەۋە دەرنىجىت كە تۆ پىشنىارى پىشتىگىرىكىردنى بۆ دەرنابىت.

پىاۋان بە ھەلە ۋادادەنن كە ھەتا ژن بە پىۋىستى و داخۋازىيەكانى پىاۋ بلىت باش، ئەۋا ژنەكە بە ئەندازەى ئەۋەش ۋەردەگرىت. پىاۋ بە ھەلە ۋا دەزانىت ئەنجامەكە يەكسانە بەلام لەراستىدا ۋانىيە.

لەبىرم دىت كە لە دوو سالى يەكەمى ھاۋسەرگىرىيىماندا ھەفتەى جارىك ھاۋسەرەكەم دەبرد بۆ سىنەما. رۇژىكىيان لىم تورە بو وتى، "ئىمە ھەر ئەۋ شتە دەكەين كە تۆ ھەزەت لىيە، ھەرگىز ئەۋ شتە ناكەين كە من ھەزەم لىيە." من بەراستى ئەم قىسەيەم پىسەيرىبو. من ۋامدەزانى ھەتا بلى باش ۋ لە وتنى "باش" بەردەۋام دەبىت ئەۋىش بەقەد من بە بارودۇخەكە دلخۇشە. من ۋامدەزانى بە قەد من ھەزى لە تەماشاكردىنى فىلمە.

جارجار پىشنىارى دەكرد بىچىن بۆ ئۆپىرايەك يان دەيوت ھەزەم لەۋەيە بىچىن بۆ سىمفونىيەك. كاتىك بەلەى ھۆلى نەمايشەكەدا تىدەپەرىن، تىبىنىيەكى دەدامى بۆ نمونە "ئەۋە لە خۇش دەچىت، با بىچىن تەماشاي ئەۋ شانۆيە بىكەين." بەلام من دواتر لە كۆتايى ھەفتەكەدا دەموت، "با بىچىن بۆ سەيركردنى ئەۋ فىلمە، زۆر خۇش ديارە."

ئەۋىش بە دلخۇشىيەۋە دەيوت، "باش".

من بە ھەلە ۋا تىدەگەيشتەم كە ئەۋىش ھىندەى من بە چۈنە سىنەما دلخۇشە. لەراستىدا پىى خۇش بو لەگەلەمدا بىت، فىلمەكانىش خۇش بون، بەلام ئەۋ دەيويست بىچىت بۆ روداۋە كلىتورىيە ناۋخۇيىيەكان. ئەمە بۆيە بە بەردەۋامى ئاماژەى پىدەكردن. بەلام لەبەر ئەۋەى بەردەۋام بە چۈنە سىنەماى دەوت باش، نەمدەزانى كە ويستەكانى خۇى دەكات بە قوربانى لە پىناۋى دلخۇشى مىندا.

نەم تىگەيشتنە لايەنى پراكتىكى بۇ پياوان و بۇ ژنان ھەيە.

بۇ پياوان: لەبىرت بىت ئەگەر ژنەگە بە داخوازيەكانت دەلتىت بەلئ، مانای وانى يە نەجامەگە يەكسانە. ئەنجامەگە رەنگە لە مېشكى ئەودا (بىست) بە (سفر) بىت و نەوېش بە دلخۆشى يەو دەلتىت "بە دلنیاىى يەوە من جلەكانت لە جلشۆرەگە دمردهينم" ياخود "باشە، من ئەو تەلەفونەت بۇ دەكەم."

رمزەمەندى لەسەر ئەنجامدانى ئەو كارەى تۆ دەتەوېت مانای ئەوەنى يە ھەزى ئى بىت ئەو كارە بكات. ئى بېرسە بزەنە دەيەوېت چ كارىك بكات. زانىارى كۆبكرەوە لەسەر ئەو شتانەى ھەزى لىيە، پاشان پېشنيارى بكة بىبەيت بۇ ئەو شوپانە.

بۇ ژنان: لە بىرت بىت ئەگەر دەستبەجى (باشە) بۇ داخوازيەكى پياو بكةيت، يەكسەر وا لىكى دەداتەوە كە ئەو زياترى بەخشيەو ياخود لانى كەم ئەنجامەگە يەكسانە. ئەگەر تۆ زياتر دەبەخشيت و كەمتر و مەردەگريت، (باشە) كردن بۇ داخوازيەكانى مەكە. لەبىرى ئەو، بە رويەكى خۆشەو، داواى ئى بكة شتى زياترت بۇ بكات.

٥. مەريخى يەكان خالى سزا دەبەخشن. ژنان نازانن كە ئەگەر پياوان ھەست بكەن خۆشەويست نين ياخود پشستگىرى ناكريڻ ئەوا خالى سزا دەبەخشن. ئەگەر ژن بە شيوەيەكى متمانە پىنەكەر و رەتكەرەو و ناپەزەمەند و پىنەزان مامەلە لەگەل پياودا بكات، پياوەكە خالى نىگەتيف ياخود خالى سزای بۇ دەنوسىت.

بۇ نمونە، ئەگەر پياو ھەست بە بريندارى و پەراويزكەوتن بكات لەبەرئەوەى ژنەگە نەيتوانيوە يەككە لەو شتانە بنرخينىت كە ئەم بوى ئەنجام داو، پياوەكە ھەست دەكات بيانوى بەدەستەوەيە ئەو خالانە بسپرتەوە كە ژنەگە پىشتر بەرامبەر كارى دىكە بەدەستى ھىناون. ئەگەر ژنەكە (١٠) خالى بەخشيبيت، كاتىك پياوەكە ھەست دەكات ژنەكە بريندارى دەكات، رەنگە كاردانەوەى بە جۆرئك بىت كە (١٠) خالى ئى بشكىنيت. ئەگەر ھەست بە ئازارى زياتر بكات لەوانەشە (بىست) خالى نىگەتيفىشى بداتى. ئىستا ژنەكە (١٠) خالى پياوەكە قەرزدارە، ئەگەرچى خولەككە لەمەوبەر (١٠) خالى پۆزەتيفى ھەبو.

ئەمە سەر لە ژن تىك دەدات. رەنگە ژنەكە بەشى (٢٠) خالى بە پياوەكە بەخشيبيت، كەچى لە ساتىكى تورەيىدا پياوەكە ھەر (٢٠) خالەكەى ئى دەشكىنيت.

پياوهمكه له ميشكى خويدا خوى به ههق دمرانييت هيچ به ژنهكه نه به خشيت چونكه ژنهكه قهرزداريتى. پياوهمكه وا دمرانييت نهمه دادپهرومرييه. رمنگه نهمه له روى بيركارى يه وه دادپهرومري بىټ، به لام له راستيدا دادپهرومري نى يه.

خالى سزا په پومنديه كان دمر وخينيټ و دمر توانيټ وا بكات ژن كه مټر پيزانيى هه بىټ و پياو كه مټر بيه خشيت. نه گهر پياوهمكه له ميشكى خويدا هه مو نه و پشتگيرى يه جوانانه رمت بكات هه كه ژنهكه پى به خشيوه، كاتيټ كه ژنهكه شتيكى نه رپنى باس دهكات، كه رمنگه جار جار شتى وا روبدات، نه وا پياوهمكه هيچ دلخوشييه كى نامينيټ بؤ به خشيني زياتر. نهم تيگه يشتنه ي پينجه م لايه نى پراكتيكي بؤ پياوېش و بؤ ژنيش هه يه.

بؤ پياوان: له بيرت بىټ خالى سزا ناهه قى يه و سه ركه وتو نابىټ. له و ساتانه دا كه هه ست ده كه يټ خوشيان ناوېټ، نازار دراوېټ يا خود بريندار كراوېټ، له ژنهكه ببوره و نه و هه مو شته چاكانهټ له بير بىټ كه پى به خشيويت نه ك سزاى بدديت و هه مو نه وانه نكوټى لى بكه يټ. له برى نه وه ي ژنهكه سزا بدديت، داواى نه و پشتگيرى يه لى بكه كه دمه وېټ، و نه وېش دميكات. به ريزه وه ناگادارى بكه رده وه كه نازارى پى گه ياندوېټ. با بزانيټ كه نازارى پى گه ياندوېټ و نينجا رپگه ي بده داواى لى بور دنت لى بكات.

سزادان سه ركه وتو نى يه! نه گهر ماوه ي بدديتى نه و شتمت پى بيه خشيت كه پيوېسته ناسودمټر دميټ. له بيرت بىټ نه و خه لگى فينؤسه — نازانيټ چيت پيوېسته و چؤن نازارى داوېټ.

بؤ ژنان: له بيرت بىټ كه پياون نه و مه يله يان هه يه خالى سزات بؤ بنوسن. دوو رپگه هه يه بتوانيټ به رامبه ر به م كاره خراپه پاريزگارى له خؤټ بكه يټ.

رپگه ي په كه م نه و مه يه كه بزانيټ پياوهمكه له وده دا هه ليه كه خالى لى شكاندوېټ. به ريزه وه هه ستى خؤتى پى رابگه يه نه. له به شى داهاتودا باسى چه ند رپگه يه ك دمه ين بؤ دمر برپنى هه سته سه خت و نه رپنييه كان.

رپگه ي دووهم نه و مه يه بزانيټ پياوهمكه كاتيټ خالت لى دمشكينيټ نه گهر هه ست بكات خؤشت ناوېټ و نازارت داوه و هه ر كه هه ستى كرد خؤشه وېسته و پشتگيرى

دەكرىت خالەكانت بۇ دەگەرپىنىتەو.

ئەگەر ھەست بىكات بەرامبەر بەو شتە بىچوكانەى ئەنجامى دەدات زىاتر و زىاتر خۇشت دەوئىت، ئىتر وردە وردە كەمتر خالى سزات بۇ دەنوسىت. ھەولبەدە ئەوئەندە پىاوەكە ھەست بە برىنداربون نەكات. لەو رىگە جىاوازانە تىبگەيت كە ئەو پىوئىستى بە خۇشەوئىستىيە.

ئەگەر بزانىت چۇن ئازارى پىگەشىتو، داواى لىبوردنى لى بىكە. پاشان لە ھەموى گرنگر، ئەو خۇشەوئىستىيەى پىبەخشە كە لى مەحرۇمە. ئەگەر پىاوەكە ھەست بىكات نانرخىندرىت، ئەو نرخاندىنى پىبەخشە كە پىوئىستى پىيەتى؛ ئەگەر ھەست دەكات رەتكراوتەو، ياخود دەچەوسىتەو، بۇى بسەلىنە كە قىوئتە؛ ئەگەر ھەست دەكات متمانەى پى ناكرىت، ئەو متمانەى بەدەرى كە پىوئىستى پىيە؛ ئەگەر ھەست بىكات پىشتگوى خراو، ئەو بايەخەى بەدەرى كە پىوئىستىتى؛ ئەگەر ھەست بە نارەزايى دەكات، ئەو رەزامەندىيەى پىبەخشە كە پىوئىستىتى و شايستەيەتى. پىاوەكە ھەست بىكات خۇشەوئىستە ئىتر واز لە بەكارھىنانى خالى سزا دەھىنىت.

قورسىرىن بەشى پىرۇسەكەى سەرەو، برىتىيە لەو، بزانىت چى ئازارى دەدات. بەزۇرى، كاتىك پىاوەكە پاشەكشە دەكاتەو، بۇ ناو ئەشكەوتەكەى نازانىت چى ئازارى دەدات. دواى، كاتىك دىتەو، دەرى، بەگشتى باسى لىو، ناكات. ژن چۇن بزانىت چ شتىك لەراستىدا ھەستەكانى پىاوەكەى ئازاردەو؟ خويىندەو، ئەم كىتەبە و تىگەيشتن لەو، پىاوان بە شىوازى جىاواز پىوئىستىان بە خۇشەوئىستىيە دەبنە سەرەتايەكى باش و ئەو زانىارىيەت پىدەبەخشن كە پىشتىر ژنان نەيانبوو.

رىگەكەى دىكە كە ژنان بەھۆيەو، دەتوانن بزنان چى روئداو، برىتىيە لە قسەكرن. وەك پىشتىر ئامازەم پىداو، ژن ھەتا زىاتر بتوانىت ناخى خۇى دەربرىت و بە رىزەو، باسى ھەستى خۇى بىكات، پىاوەكە زىاتر دەتوانىت فىرى دەربرىنى ھەستەكانى بىت و باسى برىن و ئازارەكانى خۇى بىكات.

پىاوان چۇن خال دەبەخشن

شىو، بەخشىنى خال لای پىاوان لە ھى ژنان جىاوازە. ھەمو جارىك كە ژن پىزانىنى ھەبىت بۇ ئەو شتەى پىاوەكە كىردوئىتى، پىاوەكە ھەست بە خۇشەوئىستى دەكات و لە بەرامبەردا خالىك بە ژنەكە دەبەخشىت. بۇ ئەو، لە پەيوەندىيەكەدا

ئەنجامى خالەكان بە يەكسانى بىمىنىتەو، پىاۋ بەراستى داۋاى ھىچ شتىك ناكات خۇشەويستى نەبىت. ژنان تواناى خۇشەويستىيەكەيان نازانن و زۇرجار بەبى ئەوۋى بىۋىست بىت دەيانەۋىت خۇشەويستى پىاۋەكە لە رىگەى ئەنجامدانى زياد لە داۋاكرائ بەدەست بەينن.

ئەگەر ژن ئەوانە بنرخىنىت كە پىاۋ بۋى كىردوون، پىاۋەكە زوربەى ئەو خۇشەويستىيە وەردەگرىت كە بىۋىستى پىيەتى. لەبىرت بىت، پىاۋان بە شىۋەيەكى سەرەكى بىۋىستىان بە پىزانىنە. بە دلىيىيەوۋە پىاۋ داۋا دەكات بەشدارى ژن بىكەن لە كاروبارى ناوخۋى ژيانى رۇزانەدا، بەلام ئەگەر ئەو ژنە پىاۋەكە نەنرخىنىت ئەۋا ھاۋەشىيەكانى نرخیكى ئەۋتۋى نابىت و بەلاى پىاۋەكەۋە ھىچ گىرنگىيەكى نامىنىت.

بە دلىيىيەۋە پىاۋ داۋا دەكات بەشدارى ژن بىكەن لە كاروبارى

ناوخۋى ژيانى رۇزانەدا، بەلام ئەگەر ئەو ژنە پىاۋەكە

نەنرخىنىت ئەۋا ھاۋەشىيەكانى نرخیكى ئەۋتۋى نابىت و بەلاى

پىاۋەكەۋە گىرنگىيە نامىنىت.

بەھەمان شىۋە، ژنىش ناتوانىت ئەۋ شتە گەۋرانە بنرخىنىت كە پىاۋ بۋى كىردوۋە تەننەت ئەگەر پىاۋەكە چەندىن شتى بچوكىشى بۆبكات. ئەنجامدانى بىرپىكى زۇر شتى بچوك ئەۋ بىۋىستىيە سەرەكىيەى ژن تىردەكات كە سەبارەت بە بايەخ پىدان و لى تىگەيشتن و رىز لى گىران ھەيەتى.

يەككى لە سەرەكىترىن سەرچاۋەكانى خۇشەويستى لەلاى پىاۋ بىرىتىيە لە كاردانەۋە جوانەكانى ژن بەرامبەر ھەلسوكەۋتەكانى پىاۋەكە. پىاۋىش تانكى خۇشەويستى ھەيە، بەلام مەرج نىيە ئەۋ تانكىيە بەۋ شتانە پىبىتەۋە كە ژنەكە بۋى دەكات. لەبرى ئەۋە، بەشىكى زۇرى تانكىيەكە بە چۈنىتى كاردانەۋەكانى ژنەكە و چۈنىتى ھەستكردىن ژنەكە بەرامبەرى پىدەبىتەۋە.

ژن كاتىك كە خۋاردنىك بۇ پىاۋەكە نامادە دەكات، پىاۋەكە خالىك يان (۱۰) خالى پىدەدات، بەپىى چۈنىتى ھەستى ژنەكەى بەرامبەرى. ئەگەر ژنەكە بە نەپنى لە پىاۋەكە پەست بىت، ئەۋ خۋاردنەى كە ژنەكە بۋى نامادەكردوۋە بەلاى پىاۋەكەۋە

گرنگىيەكى وەهاى نابىت - تەنانەت رەنگە پياووەكە خالى نىگەتفېشى بداتى لەبەرئەوێ لى پەستە. نەينى ئاسودەکردنى پياو ئەوێيە فېربىت لە رىگەى ھەستەكانتەوێ خوشەوېستىيەكەت دەرېرېت، مەرج نىيە ھەميشە لە رىگەى کردارەكانتەوێ بىت.

لەروى فەلسەفەيەوێ، ئەگەر ژن ھەست بکات خوشەوېستە، ئەوا ھەلسوکەوتەكەى بە شىوہەيەكى ئۆتۆماتىكى ئەو خوشەوېستىيە دەرەبېرېت. ھەر کاتىك پياو بە ھەلسوکەوتى جوان ھەستەكانى خۆى دەرېرېت، بە شىوہەيەكى ئۆتۆماتىكى ھەستەكانىشى جوانتر و جوانتر دەبن.

تەنانەت ئەگەر پياووەكە ھەستى خوشەوېستى بەرامبەر ژنەكە نەبىت، ھىشتا دەتوانىت شتىكى جوانى بۆ بکات. ئەگەر ژن پېشنيارەكانى پياووەكە وەرېگرېت و بيانرخىنېت، ئەوا پياووەكە دەتوانىت سەرلەنوێ ھەست بە خوشوېستى ژنەكە بکاتەوێ. "کردەوێ" باشرىن رىگەيەكە پياو پېرېكات لە خوشەوېستى.

لەگەل ئەمەشدا ژنان زۆر جىاوازن. ژن بەگشتى ھەتا ھەست نەكات بايەخى بېدەرېت، لى تىدەگەن ياخود رىزى لى دەرگرن، ھەست ناکات خوشيان دەوېت. ژن بە بېساردان لەوێ شتى زياتر بۆ ھاوبەشەكەى بکات ناتوانىت يارمەتى خوشەوېستىيەكەى بدات. لەبى ئەوێ، رەنگە زياتر پەست بىت. ئەگەر ژن ھەست بەوێ نەكات خوشەوېستىيە ھەيە، پىوېستى بەوێ دەبىت بە شىوہەيەكى راستەوخۆ وزە و ھەمو تەواناكانى بخاتە گەر بۆ چارەسەرکردنى ھەستە نەرىنىيەكانى نەك بۆ ئەنجامدانى شتى زياتر.

پياو پىوېستى بەوہەيە "ھەلسوکەوتى خوشەوېستى" يەكانى رىزبەند بکات، چونکە بەمە دەتوانىت دلىابىتەوێ لەوێ پىوېستىيە خوشەوېستىيەكانى ئەم ھاوبەشەكەى تىردەكات. ئەمە ھەم دلى ژنەكە دەكاتەوێ ھەم دلى خوېشىكە ھەست بکات خوشەوېستەرە. ئەگەر پياو ھەست بە سەرکەوتن بکات لە ئاسودەکردنى ژندا، ئەوا دلى دەكرىتەوێ.

ژن پىوېستى بەوہەيە "ھەست و ھەلوېستى خوشەوېستى" يەكانى رىزبەند بکات، كە دىبىتە ھۆى دلىاگردنەوێ لەوێ پىوېستىيە دلىاريەكانى ھاوبەشەكەى تىر دەكات. ھەر کاتىك ژن بتوانىت ھەست و ھەلوېستە خوشەوېستىيەكانى بەرامبەر پياو

د مېرېت، ئارمىزوى ئەۋەى لا دروست دەبىت كە زياتر بېەخشىت. ئەمەش لەدوايىدا يارمەتى دەدات زياتر دلى بىكەتەۋە. دلى ژن لەۋكەتەدا دەكرىتەۋە كە ئەۋ بىشتىگرىيەى بىبگات كە پىۋىستى پىيەتى.

ژنان بەگىستى ھەندىك چار نازانن پىۋان كەى بە راستى پىۋىستىيان بە خۇشەۋىستىيە. لەۋ كاتانەدا ژن دەتۋانىت (۲۰ - ۳۰) خال بۇخۇى تۇمار بىكات. لە خوارەۋە چەند نەۋنەيەك خراۋنەتە رو:

ژنان چۇن دەتۋانن خالى گەۋرە لەلاى پىۋان تۇمار بىكەن

نەۋ خالانىسەى

نەۋەى رۇدەدات

پىۋەكە دەيداتىن

۱. پىۋەكە ھەلەيەك دەكات بەلام ژنەكە ناليت "من نەموت وامەكە؟" ياخود ھىچ نامۇژگارىەكى دىكە ناخاتە رو.
۲. پىۋەكە بى ئومىدى دەكات كەچى ژنەكە سزاي نادات.
۳. پىۋەكە لەكاتى ئوتومبىل ئىخوپىندا رىگەكەى ئى تىك دەچىت بەلام ژنەكە نايكات بە كىشەيەكى گەۋرە.
۴. پىۋەكە ون دەبىت و ژنەكە لەبرى سەرزەنشتكردىنى پىۋەكە ئەۋ رى ئى ھەلەبونە دەگۇرپىت بۇ شتىكى باش و دەلىت "ئەگەر ئەم رىگە راستەۋخۇيەمان نەگرتايە بەر ئەۋا ھەرگىز ئەم خۇرئاۋابونە جوانەمان نەدەبىنى."
۵. پىۋەكە بىرى دەچىت شتىك لەگەل خۇيدا بباتەۋە ژنەكە دەلىت "قەيناكە. جارى داھاتو كە چويتە دەرى دەتۋانى بىيىنىت؟"
۶. پىۋەكە دوبارە بىرى دەچىت شتىك لەگەل خۇيدا بەرىتەۋە و ژنەكە بە متمانە و سەبروو كۇلنەدانەۋە دەلىت "قەيناكە. ئىستاش دەتۋانىت بىيىنىتەۋە؟"
۷. كە ژنەكە نازار بە پىۋەكە دەگەيەنىت، خۇى ھەست بەۋ

نازارهی دهکات و داوای لیبوردنی لی دهکات و نهو
خوشه ویستی بهی پی ده به خشیت که پی او که پی ویستی
پنیه تی.

۸. زنه که داوای پشتگیری له پی او که دهکات و پی او که ده لیت
۲۰ - ۱۰ (نا) و زنه که بهو ره تکر دهنه وهیه ههست به برینداربون ناکات
به لگو دنیایه له وهی پی او که نه گهر بتوانیت پشتگیری
دهکات. زنه که پی او که رمت ناکاته وه و نارهزایی نانویت.

۹. زنه که جاریکی دیکهش داوای پشتگیری لی دهکات و دیسان
۲۰ - ۲۰ پی او که ده لیت (نا)، زنه که کاریک ناکات پی او که به هه نه
نیشان بدات و سنورداربونی پی او که لهو کاته دا قبول دهکات.

۱۰. زنه که به نه رمی داوای پشتگیری پی او که دهکات کاتیک که
۵ - ۱ پی او که وای دناوه به نه ندازهی پی ویست نه رکی خوی
جیه جی کردوه.

۱۱. زنه که به نه رمی داوای پشتگیری دهکات ته نانهت لهو کاته دا
۳۰ - ۱۰ که نارهحه ته یاخود پی او که ده زانیت زنه که زیاتری به خشیوه.

۱۲. که پی او که پاشه کسه دهکات زنه که کاریک ناکات پی او که
۲۰ - ۱۰ ههست به تاوانباری بکات.

۱۳. هه ر کاتیک پی او که له نه شکه وته که ی بیته دمره وه زنه که
۲۰ - ۱۰ به خیره اتنه وهی دهکات و سزای نادات و رمتی ناکاته وه.

۱۴. که پی او که سه بارمت به هه له یه ک داوای لیبوردنی لی
۵۰ - ۱۰ دهکات، زنه که به خوشه ویستی و قبول کردن و لیبوردنه وه لیی
ومر ده گریت. تا هه لهی پی او که گهره تر بیت، خالی زیاتر به
زنه که دمه خشیت.

۱۵. که پی او که داوا له زنه که دهکات شتیک بکات زنه که
۱۰ - ۱ ده لیت نا به بی نه وهی کو مه لیک هوکار سه بارمت نه کردن
نهوکاره بخاتمه پرو.

۱۶. کاتیک پی او که داوا له زنه که دهکات شتیک بکات زنه که
۱۰ - ۱

- دهلټ بهلې و به روخوشي و مهزاجيكي باشه وه ده مينټه وه.
١٧. كه پياوډكه دواي شهړيك دهيه وټ ناشتي بكا ته وه و
 دهست دهكات به نه جامداني شتي بچوك بو ژنه كه، ژنه كه
 سهرله نوې پياوډكه دهرخينټ.
١٨. كه پياوډكه دهگه رټه وه مال ژنه كه به بينيني خوشحال
 دهبيت.
١٩. ژنه كه هست به نارهازاي دهكات و له بري نه وه دهرې
 بېرټ دهچټه ژوره كه ي نه وديو و به تهنيا خوي سهنتر
 دهكات وه و پاشان به نارامي و ميهره بانييه وه دهگه رټه وه.
٢٠. له بونه تايبه ته كاندا ژنه كه نه وه لانه ي پياوډكه ناديدد
 دهگريټ كه رهنكه له كاتي ناساييدا پي نارېحتت ببيت.
٢١. ژنه كه به راستي چټر له سيكس كردن له گهل پياوډكه دا
 ومرد دهگريټ.
٢٢. پياوډكه له بيري دهچټت كليله كاني له كوي داناود و ژنه كه
 به شيويهك ته ماشاي ناكات ورك بلټ كه سيكي نابهر پرسياره.
٢٣. ژنه كه به روويه كي خوشه وه نه و شتانه دهخاته روو كه
 حهزي لټيان نيه ياخود له كاتي ژوانه كاندا به روويه كي
 خوشه وه باسي نه وه دهكات حهزي له ريستورانته كه ياخود له
 فيلمه كه نيه.
٢٤. له وركاته دا كه پياوډكه نوتومبيل ليدده خورټ ياخود پاركي
 دهكات ناموزگاريي ناكات و پاشان سوپاسي دهكات كه
 گه ياندويټييه شويني مه به ست.
٢٥. ژنه كه داواي پشتگري له پياوډكه دهكات نه ك به ردوام
 قسه له سهر هه له كاني پياوډكه بكات.
٢٦. ژنه كه هسته نه رټينييه كاني به شيويه كي هاوسهنگ
 دمرد بېرټ به ي نه وه لومه ي پياوډكه بكات ياخود رهتي
 بكا ته وه يان نارهازاي بنوټنټت به رامبه ري.

کاتیك ژن دهتوانیټ خالی زیاتر تۆمار بکات

هه‌ریه‌ك له نمونه‌كانی سه‌ره‌وه ده‌ریده‌خات چۆن پیاو به‌شیوه‌یه‌كی جیاواز له ژنان خال داده‌نیټ. به‌لام ژن لیی داوانه‌كراوه هه‌مو ئه‌و شتانه‌ی سه‌ره‌وه ئه‌نجام بدات. به‌لكو لیسته‌كه ئه‌و كاتانه ده‌رده‌خات كه پیاوه‌كه له كاته‌كانی دیکه لاوازتره. ئه‌گه‌ر ژنه‌كه بتوانیټ له به‌خشینی ئه‌و شتانه‌دا كه پیاوه‌كه پیاویستی پێیه‌تی پشتگیری بکات، ئه‌وا پیاوه‌كه به‌ ده‌ستكراوه‌یی زۆره‌وه خالی بۆ داده‌نیټ.

وه‌ك له به‌شی (۷) دا باسم كرد، توانای ژن بۆ به‌خشینی خۆشه‌ویستی به‌پێی كات وه‌كو شه‌پۆل له هه‌لكشان و داكشاندايه. هه‌ركاتیك توانای ژنان بۆ به‌خشینی خۆشه‌ویستی له زیادبونا بیټ (له‌كاتی هه‌لكشانی شه‌پۆله‌كه‌دا) ئه‌وا ده‌توانیټ بریكی زۆر خالی سه‌ره‌پایی تۆماربکات. ژن پیاویسته چاومروانی ئه‌وه له خوی نه‌كات كه به‌ردهوام به‌و شیوه خۆشه‌ویسته بمینیټه‌وه.

وه‌ك چۆن توانای ژن له به‌خشینی خۆشه‌ویستی له هه‌لكشان و داكشاندايه، پیاویستی پیاویش بۆ خۆشه‌ویستی له هه‌لكشان و داكشاندايه. له گشت نمونه‌كانی سه‌ره‌وه‌دا، ئه‌و خالهی پیاوه‌كه ده‌یبه‌خشیټ دیاریكراو نی‌یه. به‌لكو مه‌ودایه‌كی هه‌یه؛ هه‌تا پیاوه‌كه زیاتر پیاویستی به‌ خۆشه‌ویستی ژنه‌كه بیټ خالی زیاتر ده‌به‌خشیټ. بۆ نمونه، ئه‌گه‌ر پیاوه‌كه هه‌له‌یه‌كی كردبیټ و هه‌ست به‌ شه‌رمه‌زاری و داوای لیبوردن یاخود ته‌ریقبونه‌وه بکات، ئه‌وا پیاویستی زیاتری به‌ خۆشه‌ویستی ژنه‌كه‌یه؛ بۆیه ئه‌گه‌ر ژنه‌كه به‌ پشتگیرییه‌وه وه‌لامی بداته‌وه پیاوه‌كه خالی زیاتری ده‌دات. تا هه‌له‌كه گه‌وره‌تر بیټ، پیاوه‌كه خالی زیاتر به‌ ژنه‌كه ده‌به‌خشیټ. به‌ پێچه‌وانه‌وه ئه‌گه‌ر پیاوه‌كه به‌هۆی ئه‌نجامدانی هه‌له‌یه‌كی گه‌وره‌وه هه‌ست بکات ره‌نده‌كریته‌وه، ره‌نگه‌ بریكی زۆر خالی سزا بۆ ژنه‌كه دابنیټ.

ئه‌گه‌ر پیاوه‌كه هه‌له‌یه‌كی كردبیټ و هه‌ست به‌ شه‌رمه‌زاری و داوای لیبوردن یاخود ته‌ریقبونه‌وه بکات، ئه‌وا پیاویستی زیاتری به‌ خۆشه‌ویستی ژنه‌كه‌یه تا هه‌له‌كه گه‌وره‌تر بیټ پیاوه‌كه خالی زیاتر ده‌به‌خشیټ.

چى پياۋ دەخاتە ھەلۋىستى بەرگىيەۋە؟

كە پياۋ ھەلۋىيەك دەكات و ژنەكە نارەحەت دەبىت، رەنگە پياۋەكە لى تۈرە بىت. نارەحەتى پياۋەكە بەپى رىژە قەبارە ھەلۋىيە. ھەلۋى بچوك كەمتر دەيخاتە بەرگىيەۋە، لەكاتىكدا ھەلۋى گەورە وادەكات پياۋ زىاتر بەرگى لەخۋى بكات. ھەندىك جار ژنان دەپرسن بۇچى پياۋان كە ھەلۋىيەكى گەورە دەكەن داۋاى لىبوردن ناكەن. ۋەلامەكە ئەۋەيە پياۋەكە لەۋە دەترسىت كە لى خوش نەبن. زۆر ناخۇشە بۇ پياۋ دان بەۋەدا بىت بە جۆرىك لە جۆرەكان زىانى بە ژنەكە گەياندوۋە. پياۋەكە لەبرى ئەۋەى داۋاى لىبوردن بكات رەنگە لە ژنەكە تۈرە بىت چۈنكە نارەحەت بوۋە ھەروەھا رەنگە خالى سزاشى بۇ بنوسىت.

كاتىك پياۋ لە حالەتتىكى نەرىنىدايە، ۋەك گەردەلۋىكى

تىپەر تەماشى بىكە و زۆر خۆت دەرمەخە.

كاتىك پياۋ لە حالەتتىكى نەرىنىدايە، ئەگەر ژنەكە ۋەك گەردەلۋىكى تىپەر تەماشى بكات و زۆر خۋى دەرنەخات، داۋا ئەۋەى گەردەلۋەكە تىدەپەرپىت پياۋەكە بىرىكى زۆر خالى سەرمپاى بۇ دەنوسىت بەرامبەر بەۋەى ژنەكە ھەلۋى نەخستۈتە ئەستۋى پياۋەكە ياخود ھەۋلى نەداۋە بىگۆرپىت. ئەگەر ژنەكە ھەۋل بدات گەردەلۋەكە بوەستىنىت ئەۋا وئرانكارى لى دەكەۋىتەۋە و پياۋەكە لۆمەى ژنەكە دەكات و تۆمەتبارى دەكات بە دەستىۋەردان.

ئەمە بۇ زۆرىك لە ژنان زانىارىيەكى تازمىيە، لەبەرئەۋەى لەسەر ھەسارەى فینۇس كاتىك كەسىك نارەحەتە، فینۇسىيەكان ھەرگىز پىشتگۈى ناخەن و تەنانەت بىر لە خۆدەرنەخستن ناكەنەۋە. لەسەر ھەسارەى فینۇس گەردەلۋى بونى نىيە. كە كەسىك نارەحەت دەبىت ھەموان پىكەۋە بەشدارى دەكەن و بە پىرسىارگەردنى زۆر ھەۋل دەمدن بزانن چى ئازارى ئەۋكەسە دەدات. بەلام كە لەسەر ھەسارەى مەرىخ گەردەلۋى روددات، ھەركەسەۋ چاللىك دەدۆزىتەۋە خۋى تىدا بشارىتەۋە.

كاتىك پىاو خالى سزا دەبە خشىت

پارمەتتېيەكى گەورمىيە بۇ ژنان كە تىبگەن پىاوان بەشئومىيەكى جىياواز خالەكان تۆمار دىمكەن. تۆمار كىردنى خالى سزا لەلەيەن پىاوانەو سەر لە ژن دىمئۆيىت و وای ئى دمكات ھەست بە ئاسايش نەكات بۇ دىمبىرپىنى ھەستەكانى خۆى. بە دئىياىيەو، زۆر باش دىمبو ئەگەر ھەمو پىاوان بىانزانىايە تۆمار كىردنى خالى سزا چەند ناھەقىيە و بىانتوانىايە بە كەفەنەكونىك بگۆردرانايە - بەلام گۆرپان كاتىكى زۆرى دەوئىت. لەگەل ئەوئىدا، ئەوئى دىمئۆيىت ژن دئىيا بكاتەو ئەومىيە بزانىت كە ئەگەرچى پىاو خالى سزاى ھەيە بۇ ژنەكە، بەھەمان شىوئەش ئامادىيى تىايە ئەو خالانەى پى بىبەخشىتەو.

نوسىنى خالى سزاى لەلەى پىاوان وەكو ھەستكىردن بە رىنجانى ژن وایە كاتىك و ھەست دمكات ئەوان زىاتر لە پىاو دەبەخشن. ژنەكە خالەكانى پىاوئەكە لەوى خۆى دىمدمكات و (سفر) ئىك دىمكات بە پىاوئەكە. لەم كاتانەدا پىاو دىمئۆيىت تىبگات لەوى ژنەكە توشى نەخۆشى پەتای دلىر رىنجان بوو، بۆيە پىوئىستە خۆشەوئىستى زىاترى پىبەخشىت

بەھەمان شىو، كاتىك پىاو خالى سزا دىمئۆيىت، ژن دىمئۆيىت بزانىت پىاوئەكەش شىوازىكى پەتای دلىر رىنجانى تاپىت بە خۆى ھەيە. پىاوئەكە پىوئىستى بە بىرئىك خۆشەوئىستى زىاتر ھەيە و چاك دىمئۆيىتەو. لەئەنجامدا، پىاوئەكە دىمئۆيىتەجى خالى سەرمەپى بۇ دىمئۆيىت و ئەنجامەكە ھاوتا دىمكاتەو.

ژن ئەگەر فىرپىن بزانن چۆن خالى گەورە بۇ پىاو تۆمار بكات، باشتر دىمئۆيىت بىشتىگىرى پىاو بكات كاتىك بىبىنن دورەپەرپەزە و ئازار دىمئۆيىت. ژنەكە لەبرى ئەوئى شى بچوئى بۇ بكات (لە لىستى ۱۰۱ رىگەى تۆمار كىردنى خال بۇ ژنان، لەپەرە ۱۹۶)، كە ئەو كارمىيە پىاوئەكە دىمكات، ژنەكە دىمئۆيىت بە شىوئەكى سەركەوتوتر فۆكەسى وىزىمكىنى بختە سەر بەخشىنى ئەو شتانەى پىاوئەكە دىمئۆيىت (وەك لە بىرگەى چۆن ژنان دىمئۆيىت خالى گەورە بەرامبەر پىاوان تۆمار بگەن، لەپەرە ۲۸ باسكراو).

جىياوازيەكانت بىر نە چىت

ژن و پىاو دىمئۆيىت لە رىگەى لەپادىبونى جىياوازيەكانى نىوانىيان لە تۆمار كىردنى خالەكاندا سودىكى گەورە بەدەست بىنن. گەشە پىدانى پەيومندىيەكانمان پىوئىستى بە

وزەى زىياتر نىيە لەوېرەى نىستا سەرفى دەكەين و كارىكى زۆر زەحمەتەيش نىيە.
 پەيومەندىيەكان ھەر ھىندە سەختن كە فەردەبەين چۆن وزەكانمان بەشىوہىيەك ئاراستە
 بکەين كە ھاوبەشەكەمان بتوانىت بە تەواوى بياننرخىنىت.



چۆن نارەحەتییەکان باس بکەین

لەکاتی نارەحەتی و بێ ئومیدی و تورەیی و بێزاریدا، سەختە بێتوانین بە میهرەبانی و نارامییەوه هەستەکانمان باس بکەین. کە هەستە نەرێنییەکان سەردەردەهێنن، بە شیوەیەکی کاتی مەیلی ئەودمان دەبێت هەستە جوانەکانی متمانەو بایەخپێدان و تیگەیشتن و هێولکردن و پێزانین و ریزگرتن لەدەست بدەین. لەم ساتەوهختانەدا، تەنانت نەگەر باشتەین مەبەستیشمان هەبێت، قسەکردن دەبێت بە شەرکەردن. لەو ساتە گەرمەدا، بیرمان دەچێتەوه ناخاوتنەکەمان بە جۆریک دەرێن کە بۆ هاوبەشەکەمان پاخود بۆ خوێمان باش بێت.

لەم ساتەوهختانەدا، ژن بێ ئەودی پێزانیت، حەزی لەوەیە لۆمە ی پیاو بکات و وای لێ بکات سەبارەت بە کردەودکانی هەست بە تاوان بکات. لەبری ئەوەی لەبەرچاوی بێت هاوبەشەکی نەوپەڕی توانای خۆی خستۆتەگەر، رەنگە ژنەکە گومانی خرابی لێ بکات و بە شیوەیەکی رەخنەگرو پەست دەرێکەوێت. بەتایبەتی کاتیک ژنەکە هەست بە لێشاوی هەستە نەرێنییەکان بکات، زۆر سەخت دەبێت بەلایەوه وەک کەسیکی بەمتمانە و قایل و پێزان قسەبکات. ژنەکە نازانیت بەلای هاوبەشەکیەوه هەلۆیستەکی چەند نەرێنی و نازارەخشە.

کاتیک پیاو نارەحەت دەبێت، حەزدەکات حوکم بەسەر ژن و هەستەکانی ژندا بدات. پیاو لەبری ئەوەی لەپادی بێت هاوبەشەکی ناسک و هەستیارە، رەنگە پێویستیەکانی ژن لەپاد بکات و بەشیوەیەکی ناپەسەند و لوتبەرێز دەرێکەوێت. بەتایبەتی کاتیک پیاو هەست بە لێشاوی هەستە نەرێنییەکان بکات، بەلایەوه سەخت دەبێت بە بایەخ و تیگەیشتن و ریزدوو، قسەبکات. پیاو کە نازانیت ئەو هەلۆیستە نەرێنییەکی ئەم چەند

نازارى ھاوبەشەكەى دەدات.

لەم كاتانەدا قسەكردن ھىچ كەلگى نابىت. بە خوشحالىيەو، ئەلتەرناتىقلىك ھەيە. لەبرى ئەوۋى ھەستەكانت بەقسە بۇ ھاوبەشەكەت دەرپرېت، نامەيەكى بۇ بنوسە. نوسىنى نامە وات لى دەكات گوى لە ھەستەكانى خۇت بگرېت بەبى ئەوۋى نىگەرانى ئەومبىت نازار بە ھاوبەشەكەت بگەيەنيت. مروۇ ئەگەر بە ئازادى ھەستەكانى خۇى دەرپرېت و گوىيان لى بگرېت ئەوا بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى ھاوسەنگتر و خوشەويستەر دەبىت. پياو كە نامە دەنوسىت بايەخدان و تىگەيشتن و رىزگرتنى زياتر دەبىت؛ ژنىش كە نامە دەنوسىت، متمانەو قبولكردن و پىزانىنى زىاد دەكات.

نوسىنەوۋى ھەستەكانت رىگەيەكى نايابە بۇ ئاگاداربون لەوۋى قسەكانت چەند ناخۇش و برىنداركەرن. بەم زانىارىيە زياترموۋ دەتوانىت رىگەكەت باشتر بگەيت. ھەروەھا؛ بەھۋى نوسىنى نامەوۋ ھەستە نەرىنىيەكانتەوۋ تەنكتر دەبن و جىگە بۇ ھەستە ئەرىنىيەكان چۆل دەكەن. پاشان كە ھاوسەنگتر بویت، دەتوانىت بچىتەوۋ بۇلاى ھاوبەشەكەت و مېھرىبانتر قسەى لەگەلدا بگەيت – شىۋەيەك كە حوكمدان و لۇمەكردنى كەمترى تىدا بىت. لەئەنجامدا، ئەگەرى ئەوۋى ھاوبەشەكەت لىت تىبگات و قبولت بكات زور زىاد دەبىت.

دواى نوسىنى نامەكەت رەنگە وا ھەست بگەيت ئىتر پىويست بە قسەكردن ناكات، لەبرى ئەوۋ رەنگە بتەوۋىت كارىكى چاك بۇ ھاوبەشەكەت بگەيت. ئەگەر بتەوۋىت ھەستەكانى ناو نامەكەت نىشانى ھاوبەشەكەت بدمىت ياخود تەنيا مەبەستت لە نوسىنى نامەكە ئەوۋىە ناسودەتر. نوسىنى نامەكە ئەوۋىە ناسودەتر بىت، نوسىنەوۋى ھەستەكانت نامرازىكى گرنگە.

نەگەر بتەوۋىت ھەستەكانى ناو نامەكەت نىشانى ھاوبەشەكەت
بدمىت ياخود تەنيا مەبەستت لە نوسىنى نامەكە ئەوۋىە ناسودەتر
بىت، نوسىنەوۋى ھەستەكانت نامرازىكى گرنگە.

لەبرى ئەوۋى ھەستەكانت بنوسىتەوۋ، دەتوانىت ھەمان ئەو پىرۇسەيە لە مىشكتدا ئەنجام بدمىت. تەنيا خۇت لە قسەكردن بە دوربگرە و روداومكە لە مىشكى خۇتدا دوبارمبكەرەوۋ. لە خەپالى خۇتدا وا دابنى ھەستەكانى خۇت و بىرگەرنەوۋ و

پېۋىستى يەكانت دەر دەرپریت - بەبى ئەۋەى بە ھىچ شىۋەيەك دەستكارىيان بگەيت. بەردەۋامبۇن لەسەر ئەم وتوۋىژە ناوخۇيىيەى ھەستە راستەقىنەكانت، لەپر لەو ھەستە نەرىنىيە رزگارت دەكات كە تۇى بە توندى شەتەك دابو. ئەگەر ھەستەكانت بنوسىتەۋە ياخود ھەر لە مىشكتدا بىريان ئى دەكەيتەۋە، لە رىگەى لىكدانەۋە و ھەستىگەردن و دەرپرینی ھەستە نەرىنىيەكانتەۋە ئەو ھەستە نەرىنىيانە تواناگەيان لەدەست دەدن و ھەستە ئەرىنىيەكان دوبارە دەر دەرگەۋنەۋە. تەكنىكى نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى ھىز و كارايى ئەم پرۆسەيە بەشىۋەيەكى سەرنجراگىش زىاد دەكات. ھەرچەندە ئەمە تەكنىكىكى نوسىنە، بەلام دەرگىت ۋەك تەكنىكىكى ئەقلىيىش تەماشىا بگىت.

تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى

يەككە لە باشتىن رىگەكانى بەرەللاكردى ھەستە نەرىنىيەكان و پاشان ئاخاوتنى مېھرىبانتر برىتییە لە بەكارھىنانى تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى. لە رىگەى نوسىنەۋەى ھەستەكانت بە شىۋازىكى تايبەت، ھەستە نەرىنىيەكان بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى كەم دەبنەۋە و ھەستە ئەرىنىيەكان زىاد دەبن. تەكنىكى نامەى، خۇشەۋىستى گەشە بە پرۆسەى نوسىنى نامە دەدات.

تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى سى رەھەند ياخود سى بەشى ھەيە.

۱. نامەيەكى خۇشەۋىستى بنوسە بۇ دەرپرینی ھەستى تورپى، ئارەخەتى، ترس، پەشىمانى و .. تاد.

۲. نامەيەكى ۋەلامدانەۋە بنوسە بۇ دەرپرینی ئەۋەى دەرەۋىت لە ھاۋبەشەكەتى بېيىستىت.

۲. نامەى خۇشەۋىستىيەكە و نامەى ۋەلامدانەۋەكەت بدە بە ھاۋبەشەكەت.

تەكنىكى نامەى خۇشەۋىستى بە تەۋاۋى تەكنىكىكى نەرمە. دەرەۋىت ھەرسى ھەنگاۋەكە ئەنجام بدمىت، ياخود رەنگە تەنيا پېۋىستت بە پەك دوو دانەى ھەبىت. بۇ نەمۇنە، رەنگە ھەنگاۋى يەكەم و ھەنگاۋى دوۋەم ئەنجام بدمىت بۇ ئەۋەى ھەستى ھاۋسەنگى و خۇشەۋىستىت زىاتر بىت و پاشان وتوۋىژىكى زارەكى لەگەل ھاۋبەشەكەتدا ئەنجام بدمىت بەبى ئەۋەى پەستى و

لۆمەكردن بەسەرتدا زال بويىت. لەكاتى دىكەدا رەنگە بىتەوئەت ھەرسى ھەنگاۋەكە ئەنجام بىدەيت و نامەى خۇشەويستى و نامەى ۋەلامدانەۋەكەش بىدەيتە ھاۋبەشەكەت.

ئەنجامدانى ھەرسى ھەنگاۋەكە ئەزمونىكى بەھىز و چارەسەركارە بۇ ھەردوكتان. لەگەل ئەۋەشدا، ھەندىك جار ئەنجامدانى ھەرسى ھەنگاۋەكە رەنگە كاتىكى زۆرى بويىت و نەگونجاۋ بىت. لە ھەندىك ھالەتدا، بەھىزترىن تەكنىك ئەۋەيە تەنيا ھەنگاۋى يەكەم ئەنجام بىدەيت و نامەيەكى خۇشەويستى بىنوسىت. با سەبارەت بە چۆنىتى نوسىنى نامەى خۇشەويستى چەند نمونەيەك باس بىكەين.

ھەنگاۋى ۱: نوسىنى نامەى خۇشەويستى

بۇ نوسىنى نامەى خۇشەويستى، شوئىنىكى سەربەخۇ بدۆزەرەۋە و نامەيەك بۇ ھاۋبەشەكەت بىنوسە. لە ھەر نامەيەكى خۇشەويستىدا تورەيى، نارەحەتى و ترس و پەشىمانى و پاشان خۇشەويستى بخەرۋ. ئەم شىۋازە رىگەت دەدات بە تەۋاۋى ھەستەكانت دەربرىت و لىيان تىبگەيت. لە ئەنجامى تىگەيشتن لە ھەمو ھەستەكانت ئىنجا دەتوانىت بە شىۋەيەكى خۇشەويستەنەر و ھاۋسەنگىر قسە لەگەل ھاۋبەشەكەتدا بىكەيت.

كە نارەحەت دەبىن ئىمە بەگشتى لەيەك كاتدا چەند ھەستىكىمان ھەيە. بۇ نمونە، كاتىك ھاۋبەشەكەت بى ئومىدەت دەكات، رەنگە تورە بىت لەۋەى ھاۋبەشەكەت بى ھەستە، ياخود تورەبىت لەۋەى ھاۋبەشەكەت پىزانىنى بۆت نىيە؛ نارەحەت بىت لەۋەى پىناچىت مەمانەت پىبكات؛ بىرسىت لەۋەى ھەرگىز لىت نابورىت، ياخود بىرسىت لەۋەى بايەخت زۆر پىنادات؛ خەمى ئەۋەت پىت تۇ بە شىۋەيەكى نەيىنى خۇشەويستى خۆتت لە ھاۋبەشەكەت گرتۆتەۋە. بەلام لە ھەمان كاتدا بىت خۇشەكە ئەۋەكەسە ھاۋبەشى تۆيەۋ لەلات بەرىز و خۇشەويستە.

بۇ دۆزىنەۋەى ھەستە خۇشەويستەكانمان پىۋىستە يەكەمجار ھەست بە ھەمو ھەستە نەرىنىيەكانمان بىكەين. دۋاى باسكردنى ئەم چۈار ئاستەى ھەستى نەرىنى (تورەيى، نارەحەتى، ترس و پەشىمانى)، دەتوانىن ھەست بە ھەستە خۇشەويستىيەكانمان بىكەين و دەريان بىرىن. نوسىنى نامەى خۇشەويستى

بەشیۋەيەكى ئۆتۆماتىكى ھەستە نەرىنىيەكان تەنك دەكات و رېگەمان دەدات باشتر
بتوانين ھەستە نەرىنىيەكانمان ئەزمون بکەين. لای خوارەوۋە چەند رېنمايەك بۇ
نوسىنى نامەى خۆشەويستى سەرەتايى خراۋنەتەرۋ؛

۱. نامەكە ئاراستەى ھاوبەشەكەت بکە. وا دابنى ھاوبەشەكەت بە سۆز و بايەخىكى
زۆرەوۋە گویت لى دەگرېت.

۲. بە تورەيى دەست پىبکە، پاشان ئارەحەتى، ئىنجا ترس و دواتر پەشىمانى و دواى
ھەمويان باسى خۆشەويستى بکە. لە ھەر نامەيەكدا تىكرای ئەم پېنج بەشە دابنى.

۳. لەسەر ھەر ھەستىك چەند دىرپىك بنوسە؛ با دىرەكان بەقەدەر (يەك) بن.
بەشیۋەيەكى سادە قسە بکە.

۴. دواى ھەمو بەشىك، بىۋەستەو تىببىنى ھەستەكەى دواى ئەو بکە. باسى ئەو
ھەستانە بکە.

۵. ھەتا نەگەيتە بابەتى خۆشەويستى، نامەكە تەواو مەكە. سەبىرت ھەبىت و
چاومرئ بکە تاكو خۆشەويستىيەكە دىتە پېشەوۋە.

۶. لە كۆتايىدا ناو و واژۋى خۆت دابنى. چەند ساتىك چاومرئ بکە تا بزانىت
بىۋىستى و داخوازىت جىيە. لە بەشى پاشكۆى نامەكەدا بياننوسە.

بۇ ئاسانكردنى نوسىنى نامەكانت رەنگە ھەزىكەيت كۆپى لە لاپەرە ۲۲۰
ئەم كىتەبە ۋەربگرېت و ۋەك رېنمايى بۇ نوسىنى نامەى خۆشەويستىيەكانت
سودى لى بىيىنىت. لە ھەرىكە لەو پېنج بەشەدا چەند دەستەواژەيەكى
بەسودى پېشەكى دانراون كە يارمەتيت دەدەن ھەستەكانت ۋەربگرېت.
دەتوانىست تەنیا چەند دەستەواژەيەك ياخود ھەمو دەستەواژەكان
بەكاربەيىنىت.

بەگشتى، ئەو ۋەربگرېنەى كە ئەۋپەرپى ئازادىت پىدەبەخشن برىتىن لە؛
"من تورەم"، "من ئارەحەتم"، "من دەرسم"، "من بەداخم"، "من دەمەۋى"،
و "من پىم خۆشە". بەلام ھەر دەستەواژەيەك كە يارمەتيت بدات ھەستەكانت
ۋەربگرېت سودت پىدەگەيەنىت. بەگشتى نوسىنى نامەيەكى خۆشەويستى
بىست خولەكى پىدەچىت.

نامەيە کى خوشە ويىستى

رېكەوت

بەريز

ئەم نامەيە دەنوسم بۇ ئەوھى ھەستى خۆمت لەگەندا باس بکەم.

۱. بۇ تورەيى

- پيىم ناخۆشە ...
- ھەست بە تورەيى دەكەم ...
- تورەم لەوھى ...
- ھەست بە بېزارى دەكەم ...
- دەمەويىت ...

۲. بۇ نارەختى

- ھەست بە بىھىوايى دەكەم ...
- نارەختەم لەوھى ...
- ھەست بە ئازار دەكەم ...
- دەمويىست ...
- دەمەويىت ...

۳. بۇ ترس

- ھەست بە نىگەرانى دەكەم ...
- دەترسم ...
- ھەست بە ترس دەكەم ...
- پيويستم بەوھىە ...
- دەمەويىت ...

۴. بۇ پەشيمانى

- ھەست بە شەرمەزارى دەكەم ...
- بە داخەوھم ...
- ھەست بە شەرم دەكەم ...

• نەمدەويست ...

• دەمەويست ...

۵. بۇ خۆشەويستى

• پېم خۆشە ...

• دەمەويست ...

• تىدەگەم ...

• دەبورم ...

• پىدەزانم ...

• سوپاست دەگەم لەبەر ...

• دەزانم ...

پاشكۆى نامە. ئەو وەلامەى ھەزدەگەم لە تۆى وەرگرم:
لاى خوارەو ھەند بارودۇخىكى نمونەيى و ھەند نمونەيەكى نامەى خۆشەويستى
خراونەتەروو كە يارمەتيت دەدەن لە تەكنيكەكان تىبگەيت.

نامەيەكى خۆشەويستى سەبارەت بە لىبوردەيى

كاتىك (تۆم) زياتر لەو ماومەيە نوست كە بەرنامەى بۇ دانابو، وە بىرى چو (ھايلى)
كچى ببات بۇ لاى پزىشكى ددان، (سامانتا) ى ژنى تورەبو. لەگەل ئەوھشدا، (سامانتا)
لەبرى ئەوەى بە تورەيى و ئارەزايەتییەو روبەرپوى (تۆم) ببیتەو، دانىشت و ئەم
نامەى خۆشەويستىيەى لاى خوارەوەى نوسى. دواتر توانى بە شۆومەيەكى ھاوسەنگتروو
بە رازىبونىكى زياترەو لە (تۆم) نزيك ببیتەو.

(سامانتا) كە ئەم نامەيەى نوسى، ھەستى نەكرد پىويست بىت وانە بە مێردەگەى
بليتەو پاخود رەتى بگاتەو. بۆيە لەبرى ئەوەى توشى مشتومر ببن، ئىوارمەيەكى
جوانيان بەسەربرد. ھەفتەى دواتر (تۆم) كارىكى كرد (ھايلى) بگاتە لاى پزىشكەگە.

ئەمە نامەى خۆشەويستىيەگەى (سامانتا)يە:

بەرپز (تۆم)،

۱. تۆريەى: تورەم لەوەى بىرت چو. تورەم لەوەى زۆر نوستيت. رەم لەوەيە

دەخەويت و ھەمو شتېكت بىر دەچىت. ماندوبوم لەوہى ھەست بکەم بەرامبەر ھەمو شتېك من بەرپرسىارم. تۆ چاوەروانى ئەوہم ئى دەگەيت ھەمو شتېك بکەم. من ماندوو بوم لەمە.

۲. ناپەھەتى: ناپەھەتم لەوہى (ھايلى) وادەگەى لەدەست چو. ناپەھەتم لەوہى تۆ بىرت چو. ناپەھەتم چونکە وا ھەست دەگەم ناتوانم پشنت پىبەستم. ناپەھەتم لەوہى لە کارەگەت زۆر ماندوو دەبىت. ناپەھەتم لەوہى زۆر ماندوويت. ناپەھەتم لەوہى کاتىكى گەمت بۆ (من) تەرخان کردووہ. ھەست بە ئازار دەگەم گە حەزناگەيت بمىينيت. ھەست بە ئازار دەگەم گە شنت بىردەچىت. وا ھەست دەگەم تۆ بايەخ نادەيت.

۳. تەرس: دەترسم لەوہى ناچاربىم خۆم شتېك بکەم. دەترسم لەوہى متمانەت پىبکەم. دەترسم لەوہى گوئ بە ھىچ نادەيت. دەترسم لەوہى جارى داھاتو من بەرپرسىار بىم. نامەوئىت من ھەمو شتەگان ئەنجام بىدەم. دەترسم ھەرگىز ھەست بە برپرسىارىتى نەگەيت. دەترسم لەوہى تۆ زۆر بە سەختى کاردەگەيت. دەترسم نەخۆش بکەويت.

۴. پەشىمانى: ھەست بە شەرمەزارى دەگەم کاتىك وادەگانەت لەبىردەچىت. ھەست بە شەرمەزارى دەگەم کاتىك دواوەگەويت. بەداخم لەوہى داواگارىي زۆرە بەداخم لەوہى وەگو جارەن شتەگانەم پى قبول ناکرئىت. ھەست بە شەرم دەگەم ئەوہندە خۆشەويست نىم. نامەوئىت رەتت بکەمەوہ.

۵. خۆشەويستى: خۆشم دەوئىت. تى دەگەم لەوہى ئەوگاتە ماندوو بویت. تۆ زۆر بە سەختى کار دەگەيت. دىزانم تۆ ئەوپەرى ھەوئت خستۆتەگەر. ئىت دەبورم گە شتەگەت بىر چو. سوپاس گە وادەيەكى دىگەت ديارى کرد. سوپاس گە دمتەوئىت (ھايلى) ببەيت بۆلاى پزىشكى ددان. دىزانم بەراستى بايەخ دەدمىت. دىزانم منت خۆش دەوئىت. ھەست بە بەختەوہرى دەگەم گە لەم ژيانەدا تۆم ھەيت. دەمەوئىت ئىوارمىەكى خۆشت لەگەلدا ببەمە سەر.

لەگەل خۆشەويستى، سامانتا

پاشکۆ. دەمەوئىت ئەوہم ئى ببىستم گە بەرپرسىارىت لەوہى ھەفتەى داھاتو (ھايلى) دەبەيت بۆلاى پزىشكى ددان.

نامەيەکی خوشەويستی سەبارەت بە بێدەرپەستی

(جیم) بەنیاز بو سبەینێ بەیانێ بە ئیش بچیت بۆ دەرەوی شار. ئەو نیوارمە (فیرجینا) ی ژنی ھەولێ دا کەشیکی خوش دروست بکات. (مانگۆ) یەکی بردە ژوری نوستەگەیان و کەمیکی بۆدانا. (جیم) لە جیگاگەیدا سەرقالی خویندەنەوی کتیبێک بو. بە کورتی یەکە ی وتی برسیم نی یە. (فیرجینا) ھەستی کرد میردەگە ی ساردو سەرە لەگە ئیدا و ئەوی قبول نی یە و خوشی ناوێت. لە ناخەو ھەستی بە ئازار و تورمیی و بێزاری کرد. لەبری ئەو ی بگەرپتەو و سەبارەت بە بێ نەزاگەتی و بێ ھەستی یەکە ی سکالای ئی بکات، نامەيەکی خوشەويستی بۆ نوسی.

دوای نوسینی ئەم نامەيە، (فیرجینا) بە ھەستیکی قایلتر و لیبوردەترەو گەراپەو و ژوری نوستەگە و وتی، "ئەمە دواشەومانە پیش رۆشتەگەت، با ماوہیەکی تایبەت بێکەو بەبەینەسەر." جیم کتیبەگە ی داناو ئیوارەيەکی خوش و پڕھۆگرییان بەسەربرد. نوسینی نامە ی خوشەويستی ئەو ھیز و خوشەويستی یە بەخشی بە (فیرجینا) کە بتوانی ت راستەوخۆتر بەردەوام بی ت لە راکێشانی سەرنجی ھاوہەشەگەیدا. تەنانەت پێویستی بەو نەکرد نامە ی خوشەويستی یە کە نیشانی ھاوہەشەگە ی بدات.

ئەمە نامەگە ی ئەو:

(جیم) ی بەرپز،

۱. تورمیی: تورم لەو ی کە لەدوا ئیوارە ی بێکەو ھیماندا پیش سەفەرەگەت خەریکی کتیب خویندەنەو ھیت. تورم لەو ی پشتگویم دەخەیت. تورم لەو ی ناتەوێت ئەم کاتە لەگەل مندا بەسەربەھیت. تورم لەو ی کاتی زیاتر بێکەو بەسەرنابەین. ھەمیشە شتێک ھەيە لە من گرنگتر بی ت. پێویستم بەو ھەست ھەست بگەم منت خوش دەوێت.

۲. ئارەخەتە: ئارەخەتە لەو ی تۆ ناتەوێت لەگەل مندا بی ت. ئارەخەتە لەو ی ئەو ھەست بە سەختی گاردەگەیت. وا ھەست دەگەم لیڕەش نەبم ھەستی بێ ناگەیت. ئارەخەتە لەو ی ھەمیشە سەرقالیت. ئارەخەتە لەو ی ناتەوێت قسەم لەگەلدا بگەیت. ھەست بە ئازار دەگەم کە دەبینم گویم نادەیت.

٣. ترس: دىترسم لەوھى كە تەنانت نەشرانیت بۇچى ناپەھەتم. دىترسم لەوھى گوى نادیتى. دىترسم لەوھى ھەستەكانت لەلا باس بكەم. دىترسم رەتم بكەیتەوھ. دىترسم زیاتر لەیەكتر دوردەكەوینەوھ. زۆر دىترسم لەوھى ھىچ كاریكەم بىناكریت لەم بارەيەوھ. دىترسم لەوھى بىزارت دەكەم. دىترسم لەوھى تۆ منت خۆش ناویت.

٤. پەشیمان: ھەست بە شەرمەزارییەكى زۆر دەكەم داوات لى بكەم ماوھىك لەگەن یەكدا بەرینەسەر لەكاتىكدا تۆ تەنانت گویشم نادەیتى. ھەست بە شەرمەزاری دەكەم ئەوھەندە ناپەھەت بىم. ببورە ئەگەر ئەمە داوايەكى قورس بىت. بەداخەم لەوھى خۆشەويستەر و قایلکەرتر نیم. بەداخەم لەوھى ھەلىكى دیکەم پىنەبەخشیت. بەداخەم لەوھى چیتە متمانە بە خۆشەويستىیەكەت ناکەم.

٥. خۆشەويستى: بە دۇنيایىیەوھ خۆشەم دەوئیت. بۆیە مانگۆكەم بۆ ھىنايت. دەمويست كاریكەم بكەم دلخۆشت بكات. دەمويست برىك كاتى تايبەت پىكەوھ ببەینەسەر. ئىستاش دەمەوئیت ئىوارەيەكى تايبەت لەگەندا بەسەر بەرم. لىت دەبورم كە ئەوھەندە بى دەربەستىت بەرامبەرەم. لىت دەبورم كە یەكسەر وەلامم نادەیتەوھ. تیدەگەم لەوھى لە ناوەرەستى خویندەوھى بابەتیکدا بویت. با ئىوارەيەكى خۆشى پەر ھۆگریمان ھەبىت.

خۆشەم دەوئیت، (فیرجینیا)

باشكۆ. ئەو وەلامەى ھەزدەكەم ببیستەم: "خۆشەم دەوئیت فیرجینیا، منیش دەمەوئیت ئىوارەيەكى خۆشت لەگەندا بەرمەسەر. بىرت دەكەم."

نامەيەكى خۆشەويستى سەبارەت بە مشتومرکردن

(مايكل) و (فانىسا) سەبارەت بە بریارىكى دارايى ناكۆك بون. لە ماوھى چەند خولەككەدا كەوتنە مشتومرەوھ. كاتىك (مايكل) ھەستى كرد خەرىكە دەيكات بە ھاتوھاوار، وەستاو ھەناسەيەكى قولى ھەلكىشاو ئىنجا وتى، "برىك كاتەم پىويستە بىرەكەمەوھ و دواتر قسە دەكەینەوھ." ئىنجا چووھ زورىكى دیکە و دەستى كرد بە نوسىنى ھەستەكانى خۆى لە نامەيەكى خۆشەويستىدا.

دواى نوسىنى نامەكە توانى بگەرپتەوھو بە تىگەشتنىكى زیاترەوھ وتووئەر لەسەر

بابەتەگە بکات. لەئەنجامدا توانیيان بە میهرەبانییەووە کێشەگە چارەسەر بکەن.
نامەگەى ئەمەبو:

بەرپز (فانیسا)،

۱. تۆرەیی: تۆرەم لەوێ ھێندەى سۆزدارانە بێردەگەیتەووە. تۆرەم لەوێ ھەمیشە بە ھەلە لێم تێدەگەیت. تۆرەم لەوێ گە قسە دەگەیت ناتوانیت لەسەر خۆ بیت. تۆرەم لەوێ ئەوێندە ھەستیاریت و بە ئاسانی ئازارت بێدەگات. تۆرەم لەوێ متمانەم بێناگەیت و رەتەم دەگەیتەووە.

۲. ناپەھتەى: ناپەھتەم لە مشت و مەرەكان. گومان و بێمتمانەیییەكانت ئازارم دەدات. لەدەستدانى خۆشەویستییەگەت ئازارم دەدات. ناپەھتەم لەوێ شەپمان کرد. ناپەھتەم لەوێ ناکۆکین.

۳. ترس: دەرسم ھەلە بکەم. دەرسم لەوێ گە ھەمو شتیکی من تۆ ناپەھتە بکات. دەرسم لەوێ ھەستەكانم دەر بێرم. دەرسم لەوێ بەھەلەم دا بنییت. دەرسم لەوێ بە بێتوانام بزانییت. دەرسم لەوێ بە ھیچ شتیکی من نازانییت. دەرسم لەوێ کاتیگە گە ناپەھتەیت قسەت لەگەڵدا بکەم. نازانم بلییم چی.

۴. پەشیمانى: بەداخم لەوێ ئازارم دايت. بەداخم لەوێ ناکۆکم لەگەڵتدا. بەداخم لەوێ ئەوێندە ساردوسپرم. بەداخم لەوێ گە ھێندە دژی بیرو بۆچونەكانتەم. بەداخم لەوێ زۆر پەلەمە کارەگەى خۆم بکەم. بەداخم لەوێ ھەستەكانت بەھەلە دادەنێم. تۆ شایانى ئەو جۆرە مامەلەییە نیت. بەداخم لەوێ حوکمەم لەسەردايت.

۵. خۆشەویستى: خۆشەم دەوییت و دەمەوییت ئەم پەيوەندییەمان سەربگریت. وا مزانم نیستا دمتوانم گوێ بۆ ھەستەكانت رابگرم. دەمەوییت پشتگیریت بکەم. تێدەگەم لەوێ ھەستم بریندار کردیت. بەداخم لەوێ گە ھێندە ھەستەكانم پوچەل کردیتەووە. بەراستی زۆرم خۆش دەوییت. دەمەوییت پالەوانى تۆ بێم و نامەوییت ھەمو شتیگە قبوڵ بکەم. دەمەوییت تۆ پەسەندەم بکەیت. دەمەوییت من خۆم بێم و پشتگیریت دەکەم نۆیش خۆت بیت. خۆشەم دەوییت. ئەمجارە گە قسەمان کرد بەسەبەرتر و تیگەشتوتەر دەبێم. تۆ شایستەى ئەویمیت.

خۆشەم دەوییت، (مایکل)

پاشكۆ. ئەو ۋەلامەى ھەزدەگەم بېيىستەم ئەمەيە: "خۆشەم دەۋىيت، مايكل. بەراستى ئەۋە دەنرخىنەم كە پياۋيكي ئەۋەندە بايەخدار و تىگەيشتۈيت. دۇنيام لەۋەى دەتۈانين سەرگەۋتۈبىن."

نامەيەكى خۆشەۋىستى دەربارەى تورەيى و بېھىۋايى

(جىن) پەيامىكى بۇ (بىل)ى مىردى ناردۋو پىى وت دەيەۋىت لەكاتى گەرانەۋەدا نامەيەكى گرنگ بەيىنيتەۋە مالاۋە. ھەرچۈنەك بىت، (بىل) پەيامەكەى پىنەگەيشت. كە (بىل) بەبى نامەكە گەرپايەۋە مال، كاردانەۋەكەى (جىن) بىرىتى بو لە تورەيى و نائومىدىيەكى گەرە.

ھەرچەندە خەتاي (بىل) نەبو، بەلام كاتىك (جىن) باسى ئەۋەى دەگرد چەند پىۋىستى بەۋ نامەيە بوۋە چەند تورەيە، (بىل) ھەستى دەگرد لۇمە دەگرىت و پەلامار دەدرىت. (جىن) نەيدەزانى (بىل) ھەمو تورەيى و بىھىۋايىيەكە دەباتە سەرخۆى. (بىل) خەرىكبو بتەقىتەۋە و ئەۋ ناپەرەحتىيە زۆرەى بە ھەلە دابنى.

لەبرى ئەۋەى ھەمو ھەستى بەرگرىكردنەكە بەسەر (جىن)دا بىرپىرئىت و ئىۋارەكە تىك بىدات، ئاقلانە بىرپارى دا دە خولەك تەرخان بىكات بۇ نوسىنى نامەيەكى خۆشەۋىستى. كاتىك لە نوسىنى نامەكە بۆۋە، بە خۆشەۋىستىيەكى زياترەۋە گەرپايەۋە و باۋەشكىكى كرد بە ژنەكەيدا و وتى، "بەداخەۋەم كە نامەكەت بەدەست نەگەيشت. خۆزگە پەيامەكەم بەدەست بگەيشتايە. ئىستا خۆشت دەۋىم؟" (جىن) بە خۆشەۋىستى و پىزانىنىكى زۆرەۋە ۋەلامى داپەۋەۋە لەبرى جەنگى سارد، ئىۋارەيەكى زۆر خۆشيان پىكەۋە بەسەربرد.

نامەكەى (بىل) بەمچۆرە بو:

(جىن)ى بەرپىز،

۱. تورەيى: رەقەم لەۋەيە ئەۋەندە ناپەرەحت دەبىيت. رەقەم لەۋەيە لۇمەم دەكەيت. تورەم لەۋەى ئەۋەندە ناپەرەحتىت. تورەم لەۋەى بە بىنىنى من دلخۆش نابىيت. ۋا ھەست دەكەم ھەرچىيەك دەكەم بەدلىت نىيە. دەمەۋىت پىزانىت ھەبىت بۆم و بە بىنىنەم دلخۆش بىيت.

۲. ئاپەت: ئاپەتتەم لەۋەى ئەۋەندە تورمۇ بى ھىۋايت. ئاپەتتەم لەۋەى دلت بە من خۇش نىيە. دەمەۋىت دلخۇش بىت. ئاپەتتەم لەۋەى كارەكانمان ھەمىشە كىشە بۇ خۇشەۋىستى يەكەمان دروست دەكات. ئاپەتتەم لەۋەى ئەۋ ھەمۇ شتە نانرخىنىت كە لە زىيانماندا ھەمانە. ئاپەتتەم لەۋەى ئەۋ نامەيەم لەگەل خۇمدا نەھىنايەۋە كە پىۋىستت پىۋو.

۳. ترس: دەرسم نەتوانم دلخۇشت بىكەم. دەرسم لەۋەى بە درىژاى ئەم ئىۋارەيە ئاپەت بىت. نازانم چۈن بىم باشە؟! دەرسم لەۋەى گراۋە بىم دەرسم داخراۋ بىم. دەرسم لەۋەى پىۋىستت بە خۇشەۋىستى تۇ ھەبىت. دەرسم لەۋەى زۇرباش نەبىم. دەرسم لەۋەى ئەمەم لە بەرامبەردا بەكاربەيىت.

۴. پەشىمانى: بەداخم لەۋەى ئەۋ نامەيەم لەگەل خۇمدا نەھىنايەۋە. بەداخم لەۋەى ئەۋەندە ئاپەتتەت. بەداخم لەۋەى بە بىرما نەھات تەلەفۇنت بۇ بىكەم. نەمەۋىست ئاپەتتەت بىكەم. دەمۋىست دلخۇشت بىكەم بە بىنىنم. چوار رۇژ پشومان ھەيە و دەمەۋىت تايىبەت بىت.

۵. خۇشەۋىستى: خۇشم دەۋىيت. دەمەۋىت دلخۇش بىت. تىدەگەم لەۋەى ئاپەتتەت. تىدەگەم لەۋەى پىۋىستت بەۋەيە جار بە جار ئاپەتتەت بىت. دەزانم تۇ مەبەستت نىيە ئاپەتتەم بىكەيت. تۇ تەنيا پىۋىستت بە باۋەشېك و ھەندېك ھاۋسۇزى ھەيە. بەداخم. ھەندېك جار نازانم چى بىكەم و دەست دەكەم بەۋەى بەھەلەت دابنىم. سوپاس كە بويىت بە ھاۋسەرى من. زۇرم خۇش دەۋىيت. پىۋىست ناكات كامل بىت و پىۋىست ناكات دلخۇش بىت. تىدەگەم لەۋەى تورەيەكەت بەھۋى نامەكەۋەيە. خۇشم دەۋىيت، (بىل)

باشكۇ. ئەۋ ۋەلامەى ھەزدەكەم بىبىستىم: "خۇشم دەۋىيت (بىل). لەبەرچاۋمە جەندىم بۇ ماندو دەبىت. سوپاس كە بويىت بە مىردى من."

ھەنگاۋى ۲: نوسىنى ۋەلامنامە

نوسىنى ۋەلامنامە دوۋەمىن ھەنگاۋى تەگىكى نامەى خۇشەۋىستىيە. ھەر كە ھەستە نەرىنى و ھەستە نەرىنى يەكانت دەرېرېت، تەر خانكردنى چوارپىنچ خولەكى

دىكە بۇ نوسىنى نامەى وەلام دەتوانىت پىرۇسەيەكى چارەساز بىت. لەم نامەيەدا ئەو جۇرە وەلامە دەنوسىن كە حەزدەكەيت لە ھاوبەشەكەتى وەربگىرىت.

بەم شىۋەيە دەبىت. وا دابنى ھاوبەشەكەت دەتوانىت عاشقانى وەلامى ھەستە ئازاردراۋەكانت بداتەۋە كە لە نامەى خۇشەۋىستىيەكتدا باست كىردىون. نامەيەكى كورت بۇ خۇت بنوسە واپزانە ھاوبەشەكەت بۇ تۆى دەنوسىت.

ھەمو ئەو شتانەى تيا بنوسە كە حەزدەكەيت سەبارەت بە ئازارە باسكراۋەكانت لە ھاوبەشەكەتى بېسىت. ئەم دەستەۋازەى دەستپىكرىدنانە دەتوانن وات لى بىكەن دەست پىبىكەيت:

• سوپاس بۇ ...

• تىدەگەم ...

• بەداخم ...

• شايستەى ئەۋەيت ...

• دەمەۋىت ...

• پىم خۇشە ...

ھەندىك جىر نوسىنى وەلامنامە لە نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى بەھىزترە. نوسىنەۋەى ئەو شتانەى بەراستى دەمانەۋىت و پىۋىستمان پىيانە زىاتىر كراۋەمان دەكات بۇ ۋەرگىرنى ئەو شتەى شايانمانە. ھەروەھا، كاتىك لە خەيالى خۇماندا ھاوبەشەكەمان وينا دەكەين كە وەلامىكى يەكجارىان دەداتەۋە، بەراستى ئەم كارەيان بەلاۋە ئاسان دەكەين.

ھەندىك كەس لە نوسىنى ھەستە نەرىنىيەكانياندا زۇرباشن بەلام دۆزىنەۋەى ھەستى خۇشەۋىستىيان بەلاۋە سەختە. گىرنگى نوسىنى وەلامنامە و باسكردىنى ئەو شتانەى كە دەيانەۋىت لە ھاوبەشەكەيانى بېسىن بۇ ئەم كەسانە زۇر زىاتىرە. دىنيابە لەۋەى ھەست بە بەرھەلىستى خۇت بىكەيت بەرامبەر رىگەدانى ھاوبەشەكەت كە پىشتىگىرىت بىكات. ئەمە زانىيارىيەكى زىاتىر دەداتى كە ئەگەر بەلاى تۆۋە ھىندە سەخت بىت ناخۇ بەلاى ھاوبەشەكەتەۋە چەند سەخت بىت كە بتوانىت لەم كاتانەدا بە سۆز و مېھرىبانىيەۋە مامەلەت لەگەلدا بىكات.

چۆن بزانىت ھاۋىيە شەكەمان چى پىۋىستە؟

ھەندىك جار ژان نوسىنى ۋەلامنامە پەسەند ناكەن. ئەوان ۋا لە ھاۋىيە شەكەيان چاومپروان دەكەن كە خۇيان بزانن بلىن چى. ھەستىكى شاراۋەيان ھەيە كە دەلىت "نامەۋىت پىۋى بلىم چىم پىۋىستە؛ ئەگەر بەراستى خۇشى بويم پىۋىستە خۇى بزانىت." لەم حالەتەدا ژن پىۋىستە لەبىرى بىت كە پىاۋان لە مەريخوۋە ھاتون و نازانن ژان چىيان دەۋىت؛ دەبىت پىيان بگوتريت.

ۋەلامى پىاۋ زياتر رەنگدانەۋەى ھەسارەكەيەتى نەك ئاۋىنەى برى خۇشەۋىستى ژنەكە. ئەگەر پىاۋەكە خەلكى ھىنۇس بوايە، دەيزانى دەبىت چى بلىت، بەلام لە ھىنۇسەۋە نەھاتوۋە. بەراستى پىاۋان نازانن چۆن ۋەلامى ھەستەكانى ژن بدەنەۋە. تا رادەيەكى زۇر، كلتورەكەمان پىۋىستىيەكانى ژان فىرى پىاۋان ناكات.

ئەگەر پىاۋىك لە باۋكى خۇى بىنىبىتتى و بىستىبىتتى بە وشەى نەرمونيان ۋەلامى ھەستە نەرنىيەكانى دايكى دەداتەۋە، ئەۋا باشتر دەزانىت دەبىت چى بكات. بەلام نازانىت چۈنكە ھەرگىز فىرنەكراۋە. نامەى ۋەلام باشترىن رىگەيە بۇ ئەۋەى پىاۋان فىربكەيت بزانن ژان چ پىۋىستىيەكەيان ھەيە. ئەمە پىۋىستىيەكە پىاۋ ھەر فىرى دەبىت بەلام بە ھىۋاشى.

نامەى ۋەلام باشترىن رىگەيە بۇ ئەۋەى پىاۋان

فىربكەيت بزانن ژان چ پىۋىستىيەكەيان ھەيە.

ھەندىك جار ژان لىم دەپرسن "ئەگەر خۇم پىۋى بلىم دەمەۋىت چى لى بىستىم، ئەۋىش بىلىت، چۆن بزانم ئەۋ بەراستىتى و ھەر بە زارەكى نايلىت؟ دەترسم قسەكانى ھەر بە دەم بن."

ئەمە پىرسىياريكى گىرنگە. ئەگەر پىاۋ ژنەكەى خۇش نەۋىست تەنانەت خۇى بەۋەشەۋە ماندوۋ ناكات ئەۋەى پىۋى بلىت كە ژنەكە دەمەۋىت. ئەگەر پىاۋەكە ھەۋلىش بدات ۋەلامىكى ھاۋىيەۋەى داخۋازى ژنەكە بداتەۋە، ئەۋا ئەگەرى زۇرە بەراستى بىيەۋىت ۋەلام بداتەۋە.

نەگەر پياۋەكە زۆر ساغ دەرئەكەۋىت ھۆكارەكە ئەۋەيە كە ئەمە شتىكى تازمىيە
 ھىرى دەبىت. ھىربونى شىۋازىكى نوئى ۋەلامدانەۋە كارىكى نارەھەتە. رەنگە بەلەي
 پياۋەۋە بېتە ھۆى ھەستەردن بە لاۋازى. ئەمە كاتىكى ھەستىارە. پياۋەكە پىۋىستى
 بە پىزانىن ۋ ھاندانىكى زۆرە. پىۋىستى بە لىدوانە كە پىۋى بلىن بە رىگەي راستدا
 ھەنگاۋ دەنەت.

نەگەر ھەۋلەكانى بۆ پىشتىگىرى ژنەكە بە كارىكى ناراست دەرگەۋت، بەگىشتى
 لەبەرئەۋەيە كە پياۋەكە دەترسىت ھەۋلەكان سەرگەۋتو نەبن. نەگەر ژن ھەۋلەكانى
 پياۋەكە بىنرخىنەت، جارى داھاتو ھەست بە ئاسايشىكى زىاتەر دەگات ۋ ئاسانتر
 دەتوانىت راستگۆتر بىت. پياۋ بى ئەقل نىيە. نەگەر ھەست بىكات ژنەكە ۋەرى دەرگىت
 ۋ خۇشى دەتوانىت بە جۆرىك ۋەلامبەداتەۋە كە كارىگەرى نەرىنى دروست بىكات، ئەۋا
 دەيكات. ئەمەش تەنبا پىۋىستى بە كات ھەيە.

ژنىش بە گۆگىرتن لە نامەى ۋەلامى پياۋ زانىارى لەباردى پياۋان ۋ
 پىداۋىستىيەكانى پياۋانەۋە ھىردەبىت. ژنان بەگىشتى بە ۋەلامەكانى پياۋان
 دەھەپەسىن، ژن نازانىت بۆچى پياۋەكە ھەۋلەكانى ئەم بۆ پىشتىگىرىكىرنەى پياۋەكە
 رەتدەكاتەۋە. ژنەكە بە ھەلە لە پىۋىستىيەكانى پياۋەكە تىدەگات. ھەندىك جار
 ژنەكە روبەرۋى پياۋەكە دەۋەستىتەۋە چۈنكە دىزانىت پياۋەكە دەيەۋىت ئەم ۋاز لە
 خۇى بەينىت. لەگەل ئەمەشدا زۆربەى كات، پياۋەكە بەراستى دەيەۋىت ژنەكە
 مەتەنەى پىبىكات ۋ بىنرخىنەت ۋ قىۋلى بىكات.

بۆ ۋەرگىرتنى پىشتىگىرى، نىمە نەك تەنبا پىۋىستە ھاۋبەشەكانمان ھىربەكەين بىزانن
 پىۋىستىيەكانمان چىن؟ بەلكو پىۋىستىشە نامادىبىن كە پىشتىگىرى بىكرىن .. نامەى
 ۋەلام ئەۋە دەرەخات كە كەسەكە نامادىيە پىشتىگىرى بىكرىت. نەگەر نا، ناخاۋتەنەكە
 سەرگەۋتو نابىت. باسكردنى ھەستە نازاردراۋەكان بەۋ بىركردنەۋەيەۋە كە دەلىت
 "ھەرچىيەك بلىت ناسودەم ناكات" نەك تەنبا ھەر زىانبەخشە بەلكو نازارىش بە
 ھاۋبەشەكەت دەگەيەنەت. ۋا باشترە لەم كاتانەدا قسە نەكرىت.

نەمەى خوارمۋە نەۋنەيەكى نامەى خۇشەۋىستى ۋ ۋەلامنامەكەيەتى.
 تىبىنى ئەۋە بىكە كە ۋەلامەكە ھىشتا لە بەشى پاشكۆدايە، بە بەراۋرد لەگەل ئەۋانى
 پىشودا بەلام تۆزىك دورودىرتىرە ۋ وردىكارى زىاتىرى تىدايە.

نامەيەكى خوشەويستى و نامەيەكى وەلام

سەبارمەت بە بەرگىرىكى پياوھەكە

كە (تيريسا) داوا لە (پاول) ى مىردى دەكات پشتگىرى بىكات، پياوھەكە روبەروى دەوستىتەوھ و وا دەردەخات كە داواكانى ژنەكە ئەركى سەرشانى قورس دەكەن. بەرپىز (پاول)،

۱. تورمىي: تورپەم لەوھى روبەروم دەوستىتەوھ. تورپەم لەوھى پىشنيارى يارمەتيدانم بۇ ناگەيت. تورپەم لەوھى ھەمىشە ناچارم خۆم داوا بىكەم. مەن شتى زۆرت بۇدەكەم. پىويستم بە يارمەتى تۆيە.

۲. نارەحەتى: نارەحەتم لەوھى ناتەوئىت يارمەتيم بدمەيت. نارەحەتم چونكە ھەست دەكەم زۆر تەنيام. دەمەوئىت شتى زياتر پىكەوھە بىكەين. بىرى پشتگىرىكىردنەكەت دەكەم.

۳. ترس: دەترسم لەوھى داواى يارمەتيت لى بىكەم. دەترسم لە تورمىيەكەت. دەترسم بلىيت نەخىر و مەنىش ئازارم پى بگات.

۴. پەشيمانى: بەداخم كە ئەوھندە دەترەنجينم. بەداخم لەوھى رەخنەت لى دەگرم. بەداخم لەوھى زياتر ناتەرخينم. بەداخم لەوھى زۆرت پىدەبەخشم و دواتر داوات لى دەكەم تۆش ھەمان شت بىكەيت.

۵. خوشەويستى: خوشم دەوئىت. تىدەگەم كە ئەو پەرى ھەولى خۆت دەدمەيت. دەزانم تۆ بايەخم پى دەدمەيت. دەمەوئىت عاشقانەتر داواى پشتگىرىيت لى بىكەم. تۆ باوئىكى زۆر باشيت بۇ مەنالەكانمان.

خوشم دەوئىت، (تيريسا)

باشكۆ. ئەو وەلامەى ھەزدەكەم بىيىستم ئەمەيە:

بەرپىز (تيريسا)،

سوپاس كە ئەوھندەم خوش دەوئىم. سوپاس كە ھەستى خۆتم بۇ باس دەكەيت. تىدەكەم لەوھى ئەگەر مەن كارىكى وا بىكەم دەرىبىخات گوايە تۆ داخوازىيت زۆرە نابىيت. تىدەكەم لەوھى كاتىك روبەرووت دەوستەوھ ئازارت پىدەگات. بەداخەوھ كە پىشنيارى زياترى ھاوكاريت بۇ ناكەم. تۆ شايانى پشتگىرى مەنىت و مەنىش دەمەوئىت

زىاتىر پىشتىگىرىيىت بىكەم. بە دىنىيىيەۋە خۇشەم دەۋىيىت و زۇر دىلخۇشەم كە تۇ ھاسەرى مەنىت.

خۇشەم دەۋىيىت، (پاۋل)

ھەنگاۋى ۳: پىدانى نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامەكە بە ھاۋبەشەكەت

لەبەر ئەم ھۆكارانەى خوارەۋە، زۇر گرنگە نامەكانت بەدەيت بە ھاۋبەشەكەت:

• ھەلىك دەبەخشىت بە ھاۋبەشەكەت كە پىشتىگىرىيىت بىكات.

• رىگەت دەدات ئەم تىگەيشتنە بەدەستەيىنەيت كە پىۋىست پىيە.

• بە شىۋەيەكى خۇشەۋىست و بەرپزەۋە لىدوانى پىۋىست دەدات بە ھاۋبەشەكەت.

• ھانى گۇرانكارى دەدات لە پەيۋەندىيەكەدا.

• سۆز و ھۆگرى دروست دەكات.

• ھاۋبەشەكەت فىردەكات بەلەى تۆۋە چى گرنگە و چۆن بەسەرگەۋتۈيى پىشتىگىرىيىت

بىكات.

• كە ئاخاۋتەنەكان توشى شىكست دىن، يارمەتى كەپلەكان دەدات دەست بىكەنەۋە بە

قىسەكردن.

• فىرمان دەكات چۆن ھەستە نەرىنىيەكان دەرپىرەن بى ئەۋەى ھىچ مەترسىيەك

دروست بىكەن.

پىنج رىگە ھەن بۇ پىدانى نامەكانت بە ھاۋبەشەكەت كە لە خوارەۋە خراۋنەتەرو.

ۋا دانراۋە كە ژنەكە نامەى نوسىۋە، بەلام ئاشكرايە بۇ پىاۋانىش دەيىت.

۱. پىاۋەكە بە نامادەيى ژنەكە ھەردوۋ نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامەكە بە

دەنگى بەرز دەخوئىنەۋە. ئىنجا دەستى ژنەكە دەگرىت و بە ناگايىيەكى زىاتەرۋە

سەبارەت بەۋەى ژنەكە پىۋىستى بە چىيە بىيىستىت. جوانترىن ۋەلامى دەداتەۋە

۲. ژنەكە نامەى خۇشەۋىستى و نامەى ۋەلامەكە بە دەنگى بەرز دەخوئىنەۋە و

پىاۋەكە گوىى لى دەگرىت. ئىنجا پىاۋەكە دەستى ژنەكە دەگرىت و بەناگايىيەكى

زىاتەرۋە سەبارەت بەۋەى ژنەكە پىۋىستى بە چىيە بىيىستىت جوانترىن ۋەلامى ژنەكە

دەداتەۋە.

۲. بەكەمجار پىاۋەكە ۋەلامنامەكە بە دەنگى بەرز دەخوئىنەۋە. پاشان بە دەنگى

بەرز نامەى خوشەويستىيەكە دەخوینیتەو. بۇ پیاو زۆر ئاسانترە كاتېك گوى لە ھەستە نەرىنىيەكان بگريت كە بزانیٹ كاردانەو. بۇ ئەو ھەستەنە چىيە. نەگەر پیاو بوارى پىبدريت بزانیٹ چى ئى داواكراو، ئەوا لەكاتى بىستى ھەستە نەرىنى يەكاندا ئەو ھەستە نەرىنى. دواى ئەو پیاو ھەستە نامەى خوشەويستىيەكەى ژنەكە دەخوینیتەو. دەستى ژنەكە دەگريت و بەو زانیاریيە زياترەو سەبارت بەو ھەستەى ژنەكە پىويستى بە چىيە بىبىستىت، جوانترىن وەلامى دەداتەو.

۴. يەكەمجار ژنەكە نامەى وەلامەكەى بۇ دەخوینیتەو. ئىنجا بە دەنگى بەرز نامەى خوشەويستىيەكەى بۇ دەخوینیتەو. دواجار پیاو ھەستە دەستى ژنەكە دەگريت و بە زانیاریيەكى زياترەو كە ژنەكە پىويستى بە چىيە بىبىستىت، جوانترىن وەلامى دەداتەو.

۵. ژنەكە نامەكانى دەداتى و پیاو ھەستە بە تەنیا لە ماو ھەستە و چوار كاتزىمىردا دەیانخوینیتەو. دواى ئەو پیاو ھەستە نامەكانى خویندەو سوپاسى ژنەكە دەكات بۇ نوسىنى نامەكان و ئىنجا دەستى دەگريت و بە زانیاریيەكى زياترەو لەو ھەستەى ژنەكە پىويستى بە چىيە بىبىستىت، جوانترىن وەلامى ژنەكە دەداتەو.

چى دەكەيت ئەگەر ھاوبەشەكەت بە خوشەويستىيەو وەلامى نەدایتەو؟

ھەندىك ژن و پیاو بە ھەوى ئەزمونەكانى رابردوینەو زۆر بەلایانەو سەخت دەبىت گوى لە نامەى خوشەويستى بگرن. لەم ھالەتەدا پىويست ناكات چاومپوانى ئەو ھەمیان ئى بگەيت نامەى لەو ھەوى بەخویننەو. بەلام تەنانت لەو كاتەدا كە ھاوبەشەكەت گويگرتن لە نامەكە ھەلدەبژىريت، ھەندىك جار ناتوان دەستبەجى بە شىو ھەمیان خوشەويستىيەو وەلام بەدەنەو. با (پاۆل) و (تيرىسا) وەكو نمونە وەر بگرن. ئەگەر (پاۆل) دواى بىستى نامەى ھاوبەشەكەى ھەستى بە خوشەويستى زياتر نەكرد، ئەوا ھۆكارەكەى بۇ ئەو دەگەرىتەو كە ناتوانىت لەو كاتەدا بە خوشەويستىيەو وەلام بەداتەو. بەلام دواى ماو ھەستەكەى دەگۆریت.

لەكاتى خویندەو نامەكاندا، رەنگە ھەست بە تورپى و ئاپتەتە بكات و ھەست بكات بەلامار دەدريت و بگەویتە ھەستە بەرگىيەو. لەم كاتەدا پىويستى بە وەرگرتنى شىو ھەمیان بە ھەستە بۇ ئەو ھەستەكەى بگەن بگەن بگەن.

ھەندىكجار كەسپك گۈيى لە نامەيەكى خۇشەويستى دەبىت تەنيا تورەيىيەگان دەبىستىت و ماومەيەكى پىدەچىت تا دەتوانىت خۇشەويستىيەكەش بىبىستىت. دواى كەمىك، ئەگەر نامەكەو بەتايىبەتى بىرگەي پەشىمانى و خۇشەويستىيەكە بخوينىتەو سودى دەبىت. ھەندىك جار پىش ئەوۋى نامەي خۇشەويستى ھاوسەرەكەم بخوينمەو، يەكەمجار بىرگەي خۇشەويستىيەكە دەخوينمەو و پاشان ھەمو نامەكە دەخوينمەو.

ئەگەر پىاو لەدواى خويندەوۋى نامەي خۇشەويستى توشى ناپەحەتى بو، ئەوا دەتوانىت بە نامەيەكى خۇشەويستى وەلامى بداتەو، كە رىگەي پىدەدات كار لەسەر ئەو ھەستە نەرىنىيانە بكات كە بەھۋى خويندەوۋى نامەكەو دروست بون. ھەندىك جار تا ھاوسەرەكەم نامەيەكى خۇشەويستى نەداتى نازانم چ شتىكە نازارم دەدات و لەپر شتىكەم بەبىردا دىت كە دەمەويت بىنوسم. لە رىگەي نوسىنى نامەكەو، دەتوانم دوبارە ھەستە عاشقانەكەم بدۈزمەو و دوبارە نامەي ھاوسەرەكەم بخوينمەو و لەپشت نازارەگانىيەو ھەست بە خۇشەويستى بكەم.

ئەگەر پىاو نەتوانىت دەستبەجى بە خۇشەويستىيەو وەلام بداتەو، پىويستى بەوۋە بزانىت ئاسايىيە سزا بدرىت. دەبىت ھاوبەشەكەي لە پىويستى پىاوۋەكە تىبگات و قىبولى بكات كە پىويستى بەوۋە ماومەيك بىر لە شتەگان بكاتەو. پىاوۋەكە بۇ پىشتىگىرىكىردى ھاوبەشەكەي رەنگە بتوانىت شتىكى لەم جۈرە بلىت "سوپاس بۇ نوسىنى ئەم نامەيە. پىويستم بە كەمىك كات ھەيە بىرى ئى بكەمەو و دوايى دەتوانىن قەسە لەبارەو بكەين." گرنگە پىاوۋەكە ھەستە رەخنەيەگانى سەبارمت بە نامەكە دەرئەبىرەت. پىدانى نامە پىويستى بە كاتىكى نارام ھەيە.

ھەمو ئەو پىشنىارانەي سەرەو بۇ پىدانى نامەي خۇشەويستى بۇ ئەو كاتانەش دەبن كە ئنەكە ناتوانىت بە ئاسانى و عاشقانە وەلامى پىاوۋەكە بداتەو. بە گشتى ئەو پىشنىارە دەكەم كە كەپلەگان نامەگانىيان بە دەنگى بەرز بخوينمەو. خويندەوۋى نامەگانى ھاوبەشەكەم بە دەنگى بەرز كارىكى يارمەتىدەرە چونكە يارمەتى ھاوبەشەكەم دەدات ھەست بكات گۈيى ئى دەگىرىت. ھەردوۋ رىگەكە تاقى بكەرەو و بزانە كامىيان بۇ تۈ گونجاو.

نەھىشتىنى مەترسى بۇ نامەى خوشەويستى

پېدانی نامەى خوشەويستى رەنگە ترسناك بېت. نوسىنى ھەستە راستەقىنەكانيان رەنگە والە كەپلەكە بكات ھەست بە لاوازی بىكەن. چونكە ئەگەر ھاوبەشەكەيان رەتياں بىكاتەوۋە ئازارى زۇريان پىدەگات.

مەبەستى رادەستىكردىنى نامەكە بۇ دەربرپىنى ھەستە، بۇ ئەومىيە ھاوبەشەكە نىزىكر بىكەوېتەوۋە. ھەتا پىرۇسەكە بەبى مەترسى ئەنجام بىدرىت كارەكە سەرگەوتو دەبىت. ئەوكەسەى نامەكە وەردەگرىت دەبىت زۇر رىز لە دەربرپىنەكانى نوسەرى نامەكە بگرىت. ئەگەر خوېنەر نەتوانىت پىشتىگرىيەكى راستەقىنەى بەرپىز پىشكەش بكات، ئەوا پىويستە گوېگرتنەكە دوابخات بۇ كاتىكى گونجاو.

نامەنوسىن پىويستە بە مەبەستى راست و دروستەوۋە ئەنجام بىدرىت. رادەستىكردىنى نامەش پىويستە بە رۇحييەتى ئەم دوو جۇرە مەبەستەى لای خوارەوۋە ئەنجام بىدرىت.

پەيمانى مەبەست بۇ نوسىن و رادەستىكردىنى نامەى خوشەويستى

ئەم نامەيەم نوسىوۋە بۇ ئەوۋەى ھەستە نەرىنىيەكانەم بدۆزمەوۋە و ئەو خوشەويستىيەت پىبەخىشم كە شايستەى تۆيە. وەك بەشيك لەم پىرۇسەيە ھەستە نەرىنىيەكانەم لەلا باس دەكەم، كە رامدەگرن.

تىكەيشتىنى تۆ يارمەتىم دەدات خۇم دەربرپم و ھەستە نەرىنىيەكانەم ئازاد بىكەم. باوېرم وايە كە تۆ ھەستت بەلاوۋە گرنگە و بە باشترىن شىوۋە وەلامى ھەستەكانەم دەدەيتەوۋە. سوپاست دەكەم كە گويم لى دەرگىت و پىشتىگرىم دەكەيت. ھەرودھا ھىوام وايە ئەم نامەيە يارمەتيت بدات لە ھەز و مەبەست و خۇزگەكانەم تىبگەيت.

ئەو ھاوبەشەى كە گوئ لە نامەكە دەرگىت پىويستە بە رۇحييەتى ئەم پەيمانى مەبەستەى لای خوارەوۋە گوئى لى بگرىت:

پەيمانى مەبەست بۇ گوېگرتن لە نامەى خوشەويستى

بەئىن بىت ھەوئى تەواو بدەم لە رەوايى ھەستەكانت تىبگەم، جىاوازيەكان قبول بىكەم، رىز لە پىويستىيەكانت بىگرم وەك چۈن رىز لە پىويستىيەكانى خۇم دەرگرم،

ھەرۈھە ئەو ھەولەت بىرخىنەم كە بۇ باسكردنى ھەستە و خوشەويستىيەكەت دەيدەيت.

بەلئىن دەدەم گویت لى بگرم و ھەستەكانت بۇ راست نەكەمەو و رەتيان نەكەمەو. بەلئىن دەدەم قبولت بكەم و ھەول نەدەم بتگۆرم. ئامادەم گوئ لە ھەستەكانت بگرم چونكە تۇ بەلامەو گرنگيت و متمانەم ھەيە كە دەتوانىن سەرگەوتوبىن.

چەند جارى يەكەم كە تەكنىكى نامەى خوشەويستى ئەنجام دەدەيت زۆر بى مەترسىترە ئەگەر تۇ ئەم پەيمانانە بە دەنگى بەرز بخوینىتەو. ئەم پەيمانى مەبەستانە يارمەتیت دەدەن لەبىرت نەچىت رېز لە ھەستە و نەستى ھاوبەشەكەت بگريت و مېھربانانە و بى ھىچ ترسك وەلاميان بدەيتەو.

نامەى كورتى خوشەويستى

ئەگەر تۇ نارەحەتیت و بىست خولەكت نىيە نامەيەكى خوشەويستى بنوسىت، دەتوانىت نوسىنى نامەى كورتى خوشەويستى تاقى بكەيتەو. ئەم كارە تەنيا چوارپىنچ خولەك دەخايەنىت و بەراستىش بەسودە. ئەمە چەند نمونەيەكە:

بەرپىز (ماكس)،

۱. تورپەم لەوۋى تورپەيت!

۲. نارەحەتم لەوۋى منت لەبىرچۆتەو.

۳. دەترسم كە بەراستى گويم نادەيتى.

۴. بەداخم لەوۋى من لىبوردە نىم.

۵. خوشەم دەوئىت و لىت دەبورم كە دواكەوتىت. دەزانم كە بەراستى خوشەت دەوئىم.

سوپاس بۇ ھەولەدانت.

خوشەويستى، (ساندى)

بەرپىز (ھىنرى)

۱. تورپەم لەوۋى ئەوۋەندە ماندوئىت، تورپەم لەوۋى ھەر خەرىكى تەماشاكردنى

تەلەفزيۇنىت.

۲. نارەھەتەم لەوھى ناتەوئەت قەسەم لەگەلدا بىكەيت.
۳. دەترسم لەيەكتەر دوربىكەوينەوھ. دەترسم تورەت بىكەم.
۴. بەداخم لەوھى لەسەر نانخواردن بىزاريت لىم. بەداخم لەوھى سەبارەت بە
كىشەگانمان لۆمەى تۆ دەكەم.

۵. بىرى خۆشەويستىيەكەت دەكەم. دەتوانيت لەم ماوھىدەدا كاترمىرېكم بۆ دابىئيت
تائەو شتانەت بۆ باس بىكەم كە لە ژياندا رودەدەن؟

لەگەل خۆشەويستىدا، (لىسلى)

باشكۆ. ئەوھى ھەزدەكەم لە تۆى بىيستم ئەمەيە:

بەرپز (لىسلى)،

سوپاس كە ھەستى خۆتت بۆ دەرپرېوم. تىدەگەم كە تۆ بىرم دەكەيت. با ئەمشەو
ساعات ھەشت بۆ نۆ كاتىكى تايبەت ديارى بىكەين.
لەگەل خۆشەويستىدا، (ھينرى)

كەى نامەى خۆشەويستى بنوسين؟

ھەر كاتىك نارەھەت بویت و ويستت باشتر ببیت نامەى خۆشەويستى بنوسە.
ئەمانەى لای خوارەوھ چەند رىگايەكى باوى نوسىنى نامەى خۆشەويستىن.

۱. نامەى خۆشەويستى بۆ ھاوبەشىكى نزيك.
۲. نامەى خۆشەويستى بۆ ھاوړى، منال، ياخود ئەندامىكى خىزانەكە.
۳. نامەى خۆشەويستى بۆ ھاوړىكەت ياخود بۆ كړپارېكت.
- لەبرى ئەوھى لە كۆتايىيەكەدا بلىيت "خۆشم دەوييت" دەتوانيت بلىيت "پېزانىم
ھەيە" ياخود "رېزم ھەيە". لە زۆربەى حالەتەكاندا من پىم باش نىيە نامەكەى بدەيتى.
۴. نامەى خۆشەويستى بۆ خۆت.
۵. نامەى خۆشەويستى بۆ خودا و ھىزىكى بالا. ئەو شتانەى لە ژياندا نارەھەتيا
كردويت بۆ خوداى باس بىكەو داواى پشتگىرى لى بىكە.
۶. نامەى خۆشەويستى رۆل گۆرپنەوھ. ئەگەر بەلاتەوھ سەختە لە كەسيت ببوريت،
چەند خولەكلىك تەرخان بىكەو نامەيەك لەوانەوھ بۆ خۆت بنوسە. سەرسام دەبىت كە

دەبىنىت چەند بە خىرايى لىبوردەتر دەبىت.

٧. نامەى خۇشەويستى دەعبا (monster love letter). ئەگەر بە تەواۋى نارەھەت بويت و ھەستەكانت ناپەسەند و سەرکوتكەرانە بون لە نامەكەدا بياننوسە. ئىنجا نامەكە بسوتىنە. ھەتا ھەردوكتان نەتوان مامەلە لەگەل ھەستە نەرىنىيەكاندا بکەن و نامادەى ئەو کارە نەبن چاوەرئ مەكە ھاوبەشەكەت نامەكە بخوینىتەو. لەو حالەتەدا تەنانەت نامەى دەعباكانىش زۆر بەسود دەبن.

٨. نامەى خۇشەويستى شوینگۆرکى. کاتىك روداوەكانى ئىستا نارەھەتت دەكەن و ھەستىكى چارەسەرئەكراۋى سەردەمى مناليت بىر دەخەنەو، وا دابنى دەتوانىت کات بگىرپتەو دەاوو نامەيەك بۆ دايك/ باوكت بنوسىت و ھەستەكانيان بۆ دەرپرېت و داۋاى پىشتگىرىيان لى بکەيت.

بۆچى پىۋىستمان بە نامەى خۇشەويستىيە؟

وەك لە زۆربەى لاپەرەكانى كتيبەكەدا باسما كىردوو، زۆر گرنگە ژنان ھەستەكانيان دەرپرېن و ھەست بکەن بايەخيان پى دەدرىت، لىيان تىدەگەن و رىزيان لى دەگىرىت. بەھەمان ئەندازە پىاۋىش بەلايەو گرنگە ھەست بکات دەرخیندرىن و قبول دەكرىت و متمانەيان پىدەكرىت. گەرەترىن كىشە لە پەيوەندىيەكاندا ئەوكاتە رودەدات كە ژن ھەستە نەرىنىيەكانى دەرپرېت و لە ئەنجامدا پىاو وا ھەست دەكات كە ژنەكە خۇشى ناۋىت.

بەلاى پىاوو، ھەستە نەرىنىيەكانى ژن رەنگە رەخەگرانە و لۆمەكەرانە، پىر داخۋازى و بىزاركەر دەرپرېكەون. بۆيە پىاوو كە ھەستى ژنەكە رەت دەكاتەو، ئىنجا ژنەكە وا تىدەكات كە پىۋىستى بە پىاوو كە نىيە. سەرگەوتنى پەيوەندى تەنيا لەسەر دوو ھۆكار بەندە: تواناى پىاو بۆ ئەوۋى مېھربانانە و بەرپزەو گوى لە ھەستەكانى ژنەكە بگىرىت، تواناى ژنەكە بۆ دەرپرېنى ھەستەكانى بە خۇشەويستى و رىزەو.

ھەمو پەيوەندىيەك پىۋىستى بەوۋىە ھاوبەشەكان باسى ھەست و پىۋىستىيە گۆراۋەكانيان بۆ يەكتر بکەن. داۋاكردى ئاخاوتنىكى بى كەم و كۆرپى بە دىنيايىيەو نمونە خۋازىيەكى گەورمىە. خۇشەختانە، لەنىوان ئىرەو كاملىبوندا ماۋىيەكى زۆر ھەيە بۆ گەشەكرەن.

چاۋەرۋانىيە ۋاقيىىيەكان

چاۋەرۋانىيەكاننى ئەۋەى گەيانىدىنى ھەست و ئارەزوۋەكان ھەمىشە ئاسان بىت كارىكى ئاۋاقيىىيە. ھەندىك ھەستى مرۇف باسكردنىان زۇر سەختە چۈنكە ئازار بە گۈيگرەكە دەگەيەنىت. ئەۋ كەپلانىەى كە پەيوەندى خۇش و خۇشەويستىان ھەيە، ھەندىكجار ئارەخەت دەبن لەۋەى كە چۈن شتەكانىيان بە شىۋەيەك باس بىكەن كە بۇ ھەردولا باش بىت. بەراستى سەختە بتوانىت لە گۈشەنىگاي كەسىكى دىكە تىبگەيت، بەتايبەتى ئەگەر كەسەكە ئەۋ شتە نەلىت كە تۇ دەتەۋىت بىبىستىت. ھەروەھا سەختە بتوانىت رىز لە كەسىكى دىكە بىگرىت كاتىك كە ھەستەكانى خۇت ئازار درابن.

زۇربەى كەپلەكان بە ھەلە ۋا بىردەكەنەۋە كە بىتۋانايىيان لە گەيانىدىكى عاشقانىە و سەرگەۋتۋانەدا ماناي ئەۋەيە ۋەكو پىۋىست يەكتريان خۇش ناۋىت. بە دلىايىيەۋە ئەمە زۇر بە خۇشەويستىيەۋە بەستراۋە، بەلام شارەزايى گەيانىدىن پىكەتەيەكى زۇر گرنگرە. خۇشەختانە، ئەمەش شارەزايىيەكە كە دەتۋانىت فىرى بىبىت.

ئەگەر لە خىزانىكدا گەۋرەبۈبىن كە تۋانىبىتى بە راستگۈيى و خۇشەويستىيەۋە ئاخاۋتن بىكات، ئەۋا گەيانىدىنى سەرگەۋتو دەبىتە سىروشتى دوۋەممان. بەلام لە نەۋەكانى پىشودا، ئەۋەى پىى دەلىن گەيانىدىنى خۇشەويستىيانە بەگشتى ماناي خۇپاراستن لە ھەستە نەرىنىيەكانى دەگەيانىد. بەگشتى ۋا دەبىنرا كە ھەستە نەرىنىيەكان ناتەۋاۋى و خەۋشن و پىۋىستە لە پەنايەكى قايمدا بىيانشارىنەۋە.

لە خىزاندا كەمتر "شارستان" ەكاندا ئەۋەى بە گەيانىدىنى خۇشەويستىيانە دادەنرىت، رەنگە كىردار و ئاراستەكىردنى ئەقلى ھەستە نەرىنىيەكانى لەخۇگرتىبىت لە رىگەى سزادانى جەستەيى و ھاتو ھاۋار و لىدان و داۋاكارى و جۆرەكانى ئازاردانى زارەكىيەۋە - ھەمو ئەمانەش گۈايە بۇ يارمەتىدانى منالانە تا بتۋانن چاك و خراب لەيەكتىر جىابىكەنەۋە.

ئەگەر دايك و باۋكەكانمان بىانزانايە خۇشەويستەنە پەيوەندى لەگەل يەكتىدا بىكەن، بەبى ئەۋەى ھەستە نەرىنىيەكانىيان سەرگۈت بىكەن، ئەۋا ئىمەى منال دەمانتۋانى بەبى ترس كاردانەۋە ھەستە نەرىنىيەكانمان لە رىگەى تاقىكىردنەۋە ھەلەكىردنەۋە بدۆزىنەۋە و بىانناسىنەۋە. ئىمە لە رىگەى ئەۋ كاردانەۋە نەرىنىيانەۋە دەمانتۋانى بە سەرگەۋتۋىيى فىر بىبىن چۈن پەيوەندى بىكەين - بەتايبەتى چۈن

ھەستە سەختەكان باس بىكەين. لە ئەنجامى ھەژدە سال تاقىكردنەووە ھەلەكەردن سەبارەت بە ھەستەكانمان، وردە وردە ڤىر دەبوين ھەستەكانمان بەرپۆزەو و بە شىۋەيەكى گونجاو دەربرپين. ئەگەر وا بوايە، ئىمە پىۋىستمان بە تەكنىكى نامەى خوشەويستى نەدەبو.

ئەگەر رابردومان جياواز بوايە

ئەگەر رابردومان جياواز بوايە، دەمانبىنى باوكمان بەسەرکەوتويى و مېھرەبانىيەو و گوى لە دايكمان رادەگريت كاتىك باسى ناپەحەتى و بى ھىوايىيەكانى خويى بۇ دەكات. رۇژانە دەمان بىنى دايكمان ئەو بايەخ و تىگەيشتنە خوشەويستەنەيە بە باوكمان دەبەخشيت كە لە مېردە خوشەويستەكەى دەخوازيت.

دەمانبىنى چۆن دايكمان متمانە بە باوكمان دەكات و بە گراوھى ھەستەكانى لەگەلدا باس دەكات، بەبى ئەو و ناپەزايى بەرامبەر دەربرپيت ياخود لۆمەى بكات. دەمانبىنى چۆن دەرگريت كەسيك ناپەحەت ببىت بى ئەو و بەبى متمانەيى و چەوساندنەو و، دوركەوتنەو و ناپەزايى، بەسوك تەماشى كردن و سارد و سىپيەو و مامەلە لەگەل بەرامبەرەكەيدا بكات. لەماو و ئەو ھەژدە سالى گەرەبوماندا وردە وردە دەمانتوانى بەسەر ھەستەكانى خۆماندا زالبىين وەك چۆن ڤىرى رۇيشتن و بىركارى بوين. ئەو و ش دەبوو و شارەزايىيەكى وەرگىراو، وەك رۇيشتن و بازدان و گۆرانىوتن و خويندنەو و تاد.

بەلام مەسلەكە بۇ زۆربەمان بەم شىۋەيە نەبوو. لەبرى ئەو و ئىمە ماو و ھەژدە سال تەنيا ھەر پەيوەندى ناسەرکەوتومان بىنيو و ھەر لەبەرنەو و پەروەردە نەكراوين لەسەر چۆنىيەتى گەياندى ھەستەكانمان، نەركىكى سەخت و نەكردەيە ئەگەر بمانەويت كاتىك ھەستى نەريئيمان ھەيە بە خوشەويستىيەو و دەرى بپين. بۆنەو و كە تىگەيت ئەم كارە چەند سەختە، وەلامەكانت بۇ ئەم پەرسىارانەى خوارو و لەبەر چا و بگرە:

۱. لە كاتى تورەيى و پەستىدا، چۆن خوشەويستى دەرەبپيت، ئەگەر لە كاتى منالى تۇدا دايك و باوكت يان خەرىكى مشتومر بون يان خەرىكى پلان دانان بون بۇ خۆدورخستەو و لە مشتومر كردن؟

۲. چۈن وا لە منالەكانت دەكەيت گويىت ئى بىگرن بەبى ئەوھى بەسەرياندا بىقىزىنىت بان سزايان بەدەيت ئەگەر دايىك و باوكت بۇ ئەوھى كۈنترۆلت بىكەن بە سەرتدا قىزاندىتايان و لىيان دابىت؟

۳. چۈن داواى پشتىگىرى زياتر دەكەيت؟ ئەگەر لەكاتى منالىيتدا، بەردەوام ھەستت كىرەيت پشتگويى خراويت و بى ھىوا كراويت؟

۴. چۈن دلى خۇت دەكەيتەوھ و ھەستەكانت باس دەكەيت ئەگەر لەوھ بىرسىت كە رەتەكەيتەوھ؟

۵. چۈن قسە لەگەل ھاوبەشەكەتدا دەكەيت ئەگەر ھەستەكانت بلىن "رقم لىتە"؟

۶. چۈن دەلىيت "داواى لىبوردن دەكەم" ئەگەر بە منالى لەسەر ھەلەكەردن سزادرايت؟

۷. چۈن دەتوانىت ددان بە تاوانەكانتدا بىيىت ئەگەر لە سزا و رەتەردنەوھ بىرسىت؟

۸. چۈن دەتوانىت ھەستەكانت دەرەخەيت ئەگەر بە منالى ھەر كاتىك ناپەخەت بوبىت يا گىرايىت سەرزەنشت كرايت و ھوكت لەسەر درايت؟

۹. چۈن دەتوانىت داواى شتىك بىكەيت ھەزىت لىيە ئەگەر بە منالى بە ھەلە لەقەلەمىيان دابىت و لەسەر داواكەردنى زۆر لۆمە كرايت و بە ھەلە دانرايت؟

۱۰. تەنەنەت چۈن دەتوانىت بزانىت ھەستەكانت كامانەن ئەگەر دايىك و باوكت كات و سەبر و ئارامى ئەوھيان نەبوبيت پرسىياري ھەستەكانت ئى بىكەن ياخود بېرسن بزانن ھى نازارت دەدات؟

۱۱. چۈن دەتوانىت كەموكۇرپىيەكانى ھاوبەشەكەت قىبول بىكەيت ئەگەر لە كاتى منالىدا ھەستت كىرەيت دەبىت بى كەموكۇرپىيە بىت بۇ ئەوھى شايستەى خۇشەويستى بىت؟

۱۲. چۈن دەتوانىت گويى لە ھەستە بە نازارەكانى ھاوبەشەكەت بىگىت ئەگەر لە رابىردودا كەس گويى لە تۆ نەگىت؟

۱۳. چۈن دەتوانىت لىبوردە بىت ئەگەر كەس لە تۆ نەبورايت؟

۱۴. چۈن دەتوانىت بىگىت و نازار و ناپەخەتەكانت چارەسەر بىكەيت ئەگەر لە منالىدا بە بەردەوامى بىت و ترايت "مەگرى" ياخود "تۆ كەى گەورە دەبىت؟" ياخود

" ھەر منالى بچكۆلە ئەگرى؟"

۱۵. چۆن دەتوانىت گوى لە بىھىوايىيەكانى ھاوبەشەكەت بگىرىت ئەگەر بە منالى وات لى كرابىت ھەست بە لىپسراۋىتى بگەيت بەرامبەر بە ئازارەكانى دايكت، زۆر پىش ئەۋەدى تىبگەيت كە تۆ بەرپرسىار نەبويت؟

۱۶. چۆن دەتوانىت گوى لە تورەيىيەكانى ھاوبەشەكەت بگىرىت ئەگەر بە منالى دايك و باوكت تورەيىيەكەيان بە ھات و ھاوار و داواکردن بەسەر تۆدا بەتال كىرەيتەۋە ؟
۱۷. چۆن دلى خۆت دەكەيتەۋە و متمانە بە ھاوبەشەكەت دەكەيت ئەگەر ئەۋ يەكەمىن كەسانەى كە لە دلپاكى خۆتەۋە متمانەت پىكردون ناپاكيان بەرامبەر كىرەيت؟

۱۸. ئەگەر ھەژدە سال ئەزمونت نەبىت چۆن دەتوانىت ھەستەكانت بە مېھرىبانى و رېزەۋە بگەيەنەت و لەۋە نەترسىت جىت بەيلىن و رەتبكىتەۋە؟

۱۹. ھەممە ھەمو ئەم ھەژدە پرسىارە يەك شتە: دەكرىت فىرى پەيوەندى مېھرىبانانە ببىن، بەلام دەبىت ھەۋلى لەگەندا بەدەين. پىۋىستمان بەۋەيە ھەژدە سال پەراۋىزكەۋتن قەرەبو بگەينەۋە. گرنگ نىيە دايك و باوكتان چەند كامىل بون، ھىچ دايك و باوكتىك بە تەۋاۋى بى كەموكۆرى نىن. ئەگەر لە پەيوەندىكردندا كىشەت ھەيە، ئەمە نە ماناى وايە نەگەتەت و نە ھەموشى خەتاي ھاوبەشەكەتە. بەلكو تەنيا برىتىيە لە نەبونى راھىنانى دروست و نەبونى كەش و ھەۋاى باش بۆ ئەنجامدان.

۲۰. لە خويندەنەۋە پرسىارەكانى سەرەۋەدا، رەنگە چەند ھەستىكت بۆ دروست بوبىت. ئەم ھەلە تايبەتەى خۇچارەسەر كىردن لەدەست مەدە. ھەر ئىستا بىست خولەك تەرخان بگە و نامەى خۇشەۋىستى بۆ دايكت يان باوكت بنوسە. تەنيا قەلەم و كاغەزىك بەيئە و ھەستەكانت دەرپەرە، شىۋازى نامەى خۇشەۋىستى بە كاربەيئە. ئىستا تەنيا ئەم كارە بگە، دەبىنىت ئەنجامەكەى سەرسامت دەكات.

۲۱. ۋەتەننى ھەمو راستىيەكە

سەر كەۋتەنى نامەى خۇشەۋىستى لەۋەدايە يارمەتەت دەدات ھەمو راستىيەكە بلىتەت. باسكردنى بەشىكى ھەستەكانت ئەۋ چارەسەرەى لى ناكەۋىتەۋە كە چاۋەرۋانى دەكەيت بۆ نمونە:

۱. ھەستىكردن بە تورەيىيەگەت بە ھىچ شىۋەيەك يارمەتت نادات. تەنبا ھەر نورمىرت دەكات. تا زياتر بىر لە تورەيىيەكانت بىكەيتەو، تورمىرت دەبىت.
۲. نەگەر نارەھەتتەيەگە تىنەپەرئىنيت، چەند كاترمىرىك گريان وا دەكات ھەست بە بەتالى و ھىچ بىنەمان بىكەيت.
۳. ھەستىكردن تەنبا بە مەترسىيەكان رەنگە وا بىكات زياتر بىرسىت.
۴. داۋاي لىبوردن، بەبى ئەوۋى بە ناويدا تىبەپرېت، رەنگە تەنبا بىيىتە ھۋى ئەوۋى ھەست بە تاوانبارى و شەرم بىكەيت و تەنانەت رىزى خۇيشت لەلا كەم بىيىتەو.
۵. ھەولدىن بۆ ئەوۋى ھەمىشە خۇشەويست بىت ناچارت دەكات ھەمو ھەستە نەرنىيەكانت سەركوت بىكەيت و داۋاي چەند سالىك، سىرو بى ھەست دەبىت.
- نامەى خۇشەويستى بەوۋ سەركەوتوۋە كە رىت نىشان دەدات ھەمو راستىيەكە سەبارت بە ھەمو ھەستەكانت باس بىكەيت. بۆ چارەسەركردنى ئازارە ناوخۇيەكە، بىيىستە ھەست بە ھەريەك لە چوار رەھەندە سەركىيەكەى ئازارى سۆزدارى بىكەين، كە بىرىتىن لە تورەيى و نارەھەتى و ترس و پەشىمانى.

بۇچى نامەى خۇشەويستى سەركەوتوۋە؟

بە دەرپرېنى ھەريەك لە چوار ئاستەكەى سۆزدارى، نارەھەتتەيەكەمان ئازاد دەبىت. نوسىنى تەنبا يەك دىر لە ھەستە نەرنىيەكانمان ئەو سودەى نىيە. لەبەر ئەوۋى زۆرىك لە كاردانەوۋە ھەستىيە نەرنىيەكانمان لەراستىدا ھەست نىن، بەئەكو مىكانىزمىكى بەرگرىكردنن كە بەبى ئاگايى بۆ دوركەوتنەوۋە لە ھەستە راستەقىنەكانمان دەيگرىنەبەر.

بۇ نمونە:

۱. ئەو كەسانەى بە ئاسانى تورە دىمىن بەگشتى ھەولدىدەن ئازار و نارەھەتى و ترس و پەشىمانىيەكەيان بشارنەوۋە. كاتىك ھەست بە ھەستە لاوازترەكانيان دەكەن، تورمىيەكە لادەچىت و خۇشەويستىر دىمىن.
۲. ئەو كەسانەى بە ئاسانى دەكەونە گريان بەگشتى ناتوانن تورە بىن، بەلام كاتىك يارمەتى بىرىن تورمىيەكەيان دەرپرېن ھەست بە باشىربون دەكەن و مېھرىبانىر دىمىن.
۳. ئەو كەسانەى كە ترسيان ھەيە بەگشتى پىيىستىيان بەوۋەيە ھەست بە

تورەيى يەكەيان بکەن و دمرى بېرن، ئەوگاتە ترسەكە دەرەوئەتەو.

۴. ئەو كەسانەى بەزۇرى داواى لىبوردن دەكەن و خۇيان بە تاوانبار دەرەن بە گشتى پىويستيان بەوئەيە ھەست بە ئازار و تورەيىەكانيان بکەن پىش ئەوئەى بتوان ھەست بەو خۇشويستەنە بکەن كە شايسەيانە.

۵. ئەو كەسانەى ھەمىشە ھەست بە خۇشەويستى دەكەن بەلام نازانن بۇچى خەمۆك و سېرن، بەگشتى پىويستە لە خۇيان بېرسن: "ئەگەر لە شتېك تورە و نارەحت بومايە، ئەو شتە چى دەبو؟" ئىنجا وەلامەكان بنوسن. ئەمە يارمەتتيان دەدات بگەن بەو ھەستانەيان كە لەو ديو خەمۆكى و سېرپونەكەيانەو شادراونەتەو. نامەى خۇشەويستى دەرگىت بەم جۇرە بەكار بەيىنرئەت.

چۇن كۆمە ئە ھەستېك دەتوانن ھەستەكانى دىكە بشارنەو

لاى خوارەو چەند نمونەيەك خراونەتە روو سەبارەت بەوئەى چۇن ژنان و پياوان ھەستە نەرئىنى يەكانيان بەكاردەھيىنن بۇ خۇپاراستن ياخود سەرکوتكردىنى ئازارە راستەقىنەكەيان. لەبىرت بىت كە ئەم پىرۇسەيە پىرۇسەيەكى ئۆتوماتىكىيە. زۇر جار كە رودەدات ئاكامان لى نىيە.

چەند چىركە ساتىك ئەم پىرسيارانە لەبەرچاۋ بگرە:

- ئايا لە كاتى تورەيىدا ھەرگىز پىدەكەنيت؟
- ئايا كاتىك لە ناخى خۇتدا ترسابىت ھەرگىز بە تورەيى رەفتارت كىردوۋە؟
- ئايا لەكاتى نارەحتەتى و پەستىدا پىدەكەنيت و نوكتە دەكەيت؟
- كاتىك كە ھەستت بە تاوانبارى و ترس كىردىت خىرا خەتاكەت خستۇتە نەستۇى كەسى دىكە؟

ئەم خشتەيەى خوارەو نىشانى دەدات چۇن پياوان و ژنان بە زۇرى ھەستە راستەقىنەكانيان رەت دەكەنەو. بە دىئايىيەو ھەمو پياوان ناچنە خانەى خەسلەتى نىرپنەو، وەك چۇن ھەمو ژنانىش ناچنە خانەى خەسلەتى مېينەو. خشتەكە رىگەيەكمان نىشان دەدات تى بگەين چۇن لەوانەيە ھەستە راستەقىنەكانمان نەناسىنەو.

ئەو رىگەيانەى ھەستە راستەقىنەكانمانى پى دادەپۇشىن

چۈن ژنان ھەستەكانيان دەشارنەو؟
(نەم پرۆسەيە بە گشتى ناناگايانەيە)

۱. ژنان رەنگە نىگەرانى وەك رىگەيەك
بەكاربەين بۇ خۇپاراستن لە
ھەستەردنى تورپەيى و تاوانبارى و
ترس و بى ھىوايى.

۲. ژنان رەنگە بگەونەھالەتى سەر ئى
شيوانەو وەك رىگەيەك بۇ خۇ
دورخستەو لە تورپەيى و پەستى و
بىزارى.

۳. ژنان رەنگە ھەستەردن بە نارەھەتى
وەك رىگەيەك بۇ دوركەوتنەو لە
شەرمەزارى و تورپەيى و نارەھەتى و
پەشيمانى بەكاربەين.

۴. ژنان رەنگە ترس و نا دىنيايى وەك
رىگەيەك بۇ دوركەوتنەو لە تورپەيى و
ئازار و نارەھەتى بەكاربەين.

۵. ژنان رەنگە خەمبارى بۇ دور
كەوتنەو لە تورپەيى و ترس بەكار
بەين.

۶. ژنان رەنگە ھىوا وەك رىگەيەك بۇ
خۇ دور خستەو لە تورپەيى و
نارەھەتى و خەمبارى و خەفەت
بەكاربەين.

چۈن پىاوان ھەستەكانيان دەشارنەو؟
(نەم پرۆسەيە بە گشتى ناناگايانەيە)

۱. رەنگە پىاوان تورپەيى وەكو رىگەيەك بۇ
خۇدورخستەو لە ھەستەردن بە
نارەھەتى و ئازار و خەفەت و تاوانبارى
و ترس بەكاربەين.

۲. رەنگە پىاوان بى دەربەستى و
خەمساردى وەك رىگەيەك بۇ خۇ
دورخستەو لە ھەستەردن بە تورپەيى
بەكاربەين.

۲. رەنگە پىاوان كە ئازار دەدرين
زويربون بۇ خۇ دورخستەو لە
ھەستەكان بەكاربەين.

۴. رەنگە پىاوان تورپەيى و خۇ لەسەر
ھەق زانىن وەك رىگەيەك بۇ
خۇدورخستەو لە ھەستەردن بە ترس
و نادىنيايى بەكاربەين.

۵. رەنگە پىاوان ھەستەردن بە شەرم
وەك رىگەيەك بۇ دوركەوتنەو لە
تورپەيى و خەمبارى بەكاربەين.

۱. پىاوان رەنگە ناشتى و بى دەنگى وەك
رىگەيەك بۇ دوركەوتنەو لە تورپەيى و
ترس و بى ھىوايى و سارد بونەو و
شەرم بەكاربەين.

۷. پياۋان رەنگە مەنە بەخۇ بوون بۇ
دور كەۋتەۋە لە ھەستەردن بە
نەگونجان بەكار بەينن.
۷. ژنان رەنگە خۇشخالى و
سوپاسگوزارى بۇ دور كەۋتەۋە لە
ھەستەردن بە نارەختى و بى ھىۋايى
بەكار بەينن

۸. پياۋان رەنگە توندوتىژى بۇ دور
كەۋتەۋە لە ھەستەردن بە ترس بەكار
بەينن.
۸. ژنان رەنگە خۇشەۋىستى و
لېبوردەيى ۋەك رېگەيەك بۇ خۇ
دورخستەۋە لە ھەستەردن بە نازار و
تورەيى بەكار بەينن.

چارەسەركردنى ھەستە نەرىنىيەكان

ئەگەر ھەستە نەرىنىيەكانى خۇت گۆيان لى نەگىرا بىت و پشتىگىرى نەكرابن.
تىگەشتن و قبولكردنى ھەستە نەرىنىيەكانى كەسكى دىكە كارىكى سەختە. تا زياتر
بتوانين ھەستە چارەسەرنەكراۋەكانى مائىمان چارەسەر بىكەين ئاسانتر دەتوانين
ھەستەكانى خۇمان دەرېرىن و گۆى لە ھەستى بەرامبەرە كەمان بگرين. بەبى ئەۋەى
ھەست بە نازاردان و بى سەبرى و تورەيى و بىزارى بىكەين.

تا زياتر بەرھەلىستى بىكەيت لە ھەستەردن بە نازارە ناۋخۇيەكانت بەرھەلىستىت
زياتر دەبىت بۇ گۆيگرتن لە ھەستى كەسانى دىكە. ئەگەر ھەست بەبى سەبرى دەكەيت
كاتىك خەلك باسى ھەستە مائانەكانى خۇيان دەكەن، ئەمە چۈنىتى مامەلەكردنى
خۇت لەلايەن خۇتەۋە، دەرەخت.

بۇ دوبارە راھىنانەۋەى خۇمان پىۋىستە بىين بە دايك و باۋكى خۇمان. دەبىت ددان
بەۋەدا بىيىن كە كەسكى ھەيە لەناۋماندا كە تەنانت لەكاتى تورەبۇنىشدا كە
بىر كەرنەۋە ئەقلىيە پىگەشتوۋەكەمان دەلىت ھىچ ھۆكارىك نىيە نارەخت بىت.
پىۋىستە ئەۋلايەنە ھەستىيەى خۇمان جىابكەينەۋە و بىين بە دايك و باۋكىكى
خۇشەۋىست بۇى. پىۋىستە لە خۇمان بېرسىن "چىيە؟ نازارت پىگەشتوۋە؟ ھەست بە
چى دەكەيت؟ چى روىداۋە وا نارەختى كەردىت؟ لە چى تورەيت؟ چى نارەختى
كەردىت؟ لە چى دىترسىت؟ چىت دەۋىت؟"

كە بە ھاوسۇزىيەۋە گوى لە ھەستەكانمان دەگرين، ھەستە نەرىنى يەكانمان بە شىۋمىيەكى موعجىزمناسا چاك دەبنەۋە و دەتوانين بە خۇشەۋىستى و رىزىكى زياترەۋە بەرامبەر ھەلومەرجهكە كاردانەۋە بنوئينين. بە تىگەيشتن لە ھەستەكانى مناليمان بە شىۋمىيەكى ئۇتوماتىكى دەرگا بۇ سۆزە ناوخۇيىيەكانمان دەكەينەۋە كە لە رىگەى ھەكانمانەۋە بلاۋبىنەۋە.

ئەگەر لە كاتى مناليماندا ھەستە ناوخۇيىيەكانمان بە بەردەۋامى و بە شىۋمىيەكى خۇشەۋىستانە گوىيان ئى بگىرايە و پشتيوانىيان ئى بگىرايە، ئەۋا لە كاتى گەورەبۇنماندا لەۋا ھەستە نەرىنىيەكاندا گىرمان نەدەخوارد. بەلام زۆربەمان بە منالى بەم جۆرە پشتىگىرى نەكراوين، بۇيە دەبىت خۇمان ئەۋ پشتيوانىيە لە بۇ خۇمان بىكەين.

چۈن رابردوۋەكەت كار دەكاتە سەر ئىستانات

بە دۇنيايىيەۋە ھەمومان بەسەرمان ھاتوۋە كە ھەستى نەرىنى داىگرتىين. لاي خواروۋە چەند رىگەيەكى بەربلاۋ خراۋنەتە روو كە چۈن ھەستە چارەسەر نەكراۋەكانى سەردەمى مناليمان كار دەكاتە سەر ئىستانات كاتىك روبەروى نىگەرانىيەكانى پىگەيشتىنىش دەبىنەۋە:

۱. كاتىك شتىك تورپەمان دەكات، لە تورپى و بىزارىدا گىردەخۇين تەنانەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەيشتوۋەكەمان دەلىت دەبىت ھىمن و خۇشەۋىستانە و بى دەنگ بىن.

۲. كاتىك شتىك بى ئومىدەمان دەكات، لە نارەھەتى و ھەست بە نازاركرندا گىر دەخۇين، تەنانەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەيشتوۋەكەمان پىمان دەلىت دەبىت كەرموگور و دلخۇش و بەھىۋا بىن.

۳. كاتىك شتىك نارەھەتەمان دەكات لە ھەستى ترس و نىگەرانىدا گىردەخۇين، تەنانەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەيشتوۋەكەمان پىمان دەلىت دەبىت ھەست بە دۇنيايى و مەمانە و سوپاسگوزارى بىكەين.

۴. كاتىك شتىك شەرمەزارمان دەكات، لە ھەستى داخ و شەرمدا دەمىنەۋە، تەنانەت ئەۋ كاتەش كە خوۋە پىگەيشتوۋەكەمان پىمان دەلىت دەبىت ھەست بە ناسايش و باشى و سەرنجراكىشى بىكەين.

بېدهنگردنی ههسته کانت له ریځه ی نالوده بوونه وه

نیمه ی پیځه یشتو به گشتی هه ولده دهین ههسته نه ریځی یه کانمان بی دهنګ بکهین به وهی خومانیان لی بپاریزین. نالوده بوونه کانمان به کار دهینین بؤ بېدهنگردنی هاوړه به نازاره کانی ههسته کانمان و پیو یستی یه تیړنه کړاوه کانمان. دوا ی په ردا خیک شه راب، نازاره که بؤ چهند ساتیک دهره ویته وه، به لام دواتر چهند باره دهگه ریته وه. سهره که له وه دایه، هه مان نهو خودور خستنه وه یه مان له ههسته نه ریځی یه کان وایان لی دهکات بتوانن کونترولی ژیانمان بکهین. به فیربونی گو یگرتن و بایه خدان به ههسته ناو خوی یه کانمان ورده ورده ههسته نه ریځی یه کان نهو توانایه یان له دهست ددهن.

سهره که له وه دایه، هه مان نهو خودور خستنه وه یه مان له ههسته نه ریځی یه کان توانایان پیځه یشتو خستنه کونترولی ژیانمان بکهین.

بیگومان مروځ له نارحه تی زوردا ناتوانیت به وشو یه کارایه ی که دهیه ویټ په یوه مندی بکات. کاتیک که ههسته چاره سهرنه کړاوه کانی رابردو و گهراونه ته وه. وهک نه وه وایه نهو مناله ی که ههرگیز ریځه ی پیځه درابیت تور په بیټ، ریځه ی پی بدن یه کجار تور په بیټ و دیسان دهرگا که ی له سهر دایخه نه وه. ههسته چاره سهرنه کړاوه کانی منالیمان توانایان هیه به ریگرتن له ناگای یه پیځه یشتو وه کانمان و ریگرتن له په یوه مندی خوشه ویستانه وه کونترولی مان بکهین. ههتا میهره بانانه گو ی لهو ههستانه ی رابردومان نه گرین که به ناهه قلانی دینه به رچاو (کهوا دهرده که ون لهوکاته دا بیځه ناو ژیانمانه وه که زورترین پیو یستمان به نه قلانیت ی هیه) نهو ههستانه ریځه له گه یانندی خوشه ویستانه دهگرن.

نهینی گه یانندی ههسته نه ریځی یه کانمان له وه دایه بای نهو پابه ندو ژیر بین که له نوینه کانماندا ههسته نه ریځی یه کانمان دهر برین بؤ نه وهی به ناگا بیځه نه وه له ههسته نه ریځی یه کانمان. تا زیاتر بتوانین له گهل هاو به شه کانماندا ناخاوتن بکهین بهو خوشه ویستی یه وه که شایسته یانه، په یوه مندی یه که مان باشر ده بیټ. نه گهر بتوانیت ههسته نه ریځی یه کانت میهره بانانه دهر بریت، هاو به شه که ت ناسانتر ده توانیت پشگیریټ بکات.

نەينىيەكانى خۇيارمەتيدان

نوسىنى نامەى خۇشەويستى ئامرازيكى نايابى خۇيارمەتيدانە، بەلام ئەگەر دەستبەجى ئەو نوسىنە نەكەيت بە خوو لەوانەيە بىرت بچىتەو پەپرەوى بىكەيت، پېشنيار دەكەم لانى كەم ھەفتەى يەك جار كاتىك شتىك بىزارت دەكات، دابنيشە و نامەيەكى خۇشەويستى بۇ بنوسە.

نامەى خۇشەويستى يارمەتيدەرە، نەك تەنيا لەو كاتەدا كە ھاوبەشەكەت ئارپەھەتى كرديت بەلكو لە ھەمو كاتىكدا كە ئارپەھەت بىت. نوسىنى نامەى خۇشەويستى لەو كاتەدا كە پەست و مات و شلەزاو و خەمۆك و بىزار و ھىلاك و نىگەران و بى چارە بىت يارمەتيت دەدات. ھەر كاتىك بىتەويٹ چاك بىتەو، نامەيەكى خۇشەويستى بنوسە. رەنگە ھەمو جارايكىش مەزاجت باش نەكاتەو، بەلام يارمەتيت دەدات بەو ئاراستەيەدا ھەنگاو بىنييت كە دەتەويٹ.

لە كتيبى يەكەمەدا، (ئەو ھەستى پىدەكەيت دەتوانيت چارەسەرى بىكەيت)، گرنگى گەرەن بەناو ھەستەكان و نوسىنى نامەى خۇشەويستى بەتەواوى باسى لىو ھەروھە، لە زنجىرە وتارە دەنگىيەكاندا، (چارەسەر كىردنى دلكە)، لەسەر بىنەماى تەكنىكى نامەى خۇشەويستى باسى راھىنانەكانى چارەسەرى نىگەرانى و رزگار بون لە پەستى و گەشتن بە لىبور دەيى و خۇشويستى مەمانەكەى ناخ، و چارەسەر كىردنى بىرینە سۆزدارىيە كۈنەكانم كىردو.

ھەروھە، نوسەرەنى دىكەش چەندىن كتيب و كتيبى راھىنانيان لەسەر ئەم بابەتە نوسىو. خويىندەو ھەى ئەم كتيبانە گرنگ بۇ يارمەتيدانت كە بگەيت بە ھەستەكانى ناخت و چارەسەريان بىكەيت. بەلام لە بىرت بىت، ھەتا رىگە نەدەيت ئەو لايەنە سۆزدارىيەت قسە بىكات و گوئى لى بگىرئىت، چاك نابىتەو. كتيب دەتوانيت ئىلھامت بى بىخىشيت كە زياتر خۆت خۆش بويت، بەلام بە گوئىگرتن لە ھەستەكانت و دەر بىرنيان بە قسە ئىنجا بە راستى ھەستەكانت چارەسەر دەكەيت.

كتيب دەتوانيت ئىلھامت پىن بىخىشيت كە زياتر خۆت خۆش بويت، بەلام بە گوئىگرتن لە ھەستەكانت و دەر بىرنيان بە قسە ئىنجا بە راستى ھەستەكانت چارەسەر دەكەيت.

ئەگەر تەكنىكى نامەى خۇشەويستى بەگاردەھىنىت ھەست بەو بەشەى خۇت دەكەيت كە زۇرتىن خۇشەويستى پىۋىستە. بە گۈيگرتن لە ھەستەكانت و كىنەكردنى سۆزەكانت، يارمەتى ئەو بەشە دەمەيت كە گەشە بكات و بەرەوپىش بچىت.

كاتىك كە خوۋە سۆزدارىيەكەت ئەو خۇشەويستى و ئى تىگەيشتەى دەست دەكەويت كە پىۋىستى پىيەتى، ئەوا بە شىۋەيەكى ئۇتۇماتىكى تواناى پەيۋەندىكردن و گەياندىت باشتى دەبىت. دەتوانىت مېھرىبانانەش مامەلە لەگەل بارودۇخەكاندا بىكەيت. ھەرچەندە ھەمومان بەو شىۋەيە بەرنامە كراوين كە ھەستەكانمان بشارىنەو و بەشىۋەيەكى بەرگىكارانە نەك خۇشويستانە وەلام بدەينەو، دەتوانىن خۇمان رابەينىنەو. ئەمە ھىوايەكى مەزە.

بۇ دوبرە راھىنانەو خۇت پىۋىستى بەۋىيە گۈى لەو ھەستە چارسەرنەكراۋانەت بىگىت كە ھەرگىز ھەلى ئەۋمىيان بۇ نەرخساۋە چاك بىنەو و لىيان تىبگەيت. ئەم بەشەى تۇ پىۋىستى بەۋىيە ھەستى پى بىگىت، ئى تى بىگەن ئىنجا چاك بىيەتەو.

ئەنجامدانى تەكنىكى نامەى خۇشەويستى رىگەيەكى بى مەترسىيە بۇ دەرپرېنى ھەستە چارسەرنەكراۋەكان و سۆزە نەرىنىيەكان و پىۋىستىيەكان بەبى ئەۋەى حوكمىيان لەسەر بدرى و رەت بىگىنەو. گۈى گرتن لە ھەستەكانمان، يارمەتىمان دەدات زىرانە مامەلە لەگەل لايەنە سۆزدارىيەكانماندا بىكەين وەك ئەو مئالەى لە باۋەشە گەرم و گۈرەكەى دايك و باۋكىدا دەگىرى. بە گەپان بەناۋ تەۋاۋى راستىيەكەى ھەستەكانماندا مۇلەتى تەۋاۋەتى دەدەين بە خۇمان كە ئەم ھەستانەمان ھەبىت. لە رىگەى مامەلە كىردنى بە پىزو مېھرىبانانەو لەگەل ئەم بەشە مئالانەيەدا بىرەنە ھەستىيە چارسەرنەكراۋەكانى رابردومان وردە وردە چاك دەمىنەو.

ھەندىك كەس زۇر بە خىرايى گەۋرە دەمىن چۈنكە ھەستەكانىيان رەت دەكەنەو و سەركۈتى دەكەن. ئازارى ھەستە چارسەرنەكراۋەكانىيان لە ناۋەو چاۋمىرى دەكات و دىمەۋىت بىتە دەرەو و خۇش بويستىرى و چارسەرنە بىگىت. ھەرچەندە ھەۋل بىدەن ئەم ھەستانە سەركۈت بىكەن، ئازار و نارەھەتىيەكە بەردەۋام كاريان تىدەكات.

زۇربەى نەخۇشىيە جەستەيەكان بەشىۋەيەكى بەربلاۋ و لىك دەدرىنەو كە پەيۋەندى راستەوخۇيان ھەبىت بە ئازارى ھەستە چارسەرنەكراۋەكانەو. ئازارى

جەستەيى ياخود نەخۇشى رەنگە بىنە ھۆى مردنى پېشۋەخت. ھەرودھا، زۆربەى
كەلگەلە روخىنەرەكانمان و كەلگەلەو ئالودەبونەكانمان برىتىن لە دەربرىنى برىنە
ھەستىيەكانى ناخمان.

كەلگەلە بەربلاۋەكەى پىاوان بۇ سەرگەوتن برىتىيە لە ھەولە بىئەندازەكەيان بۇ
بەدەستەينانى خۇشەويستى بەو ھىوايەى ئازارە سۆزدارى و شىكستە ناوخۇيىيەكەيان
كەم بىكەتەو. كەلگەلە بەربلاۋەكەى ژنان بۇ كاملىون برىتىيە لە ھەولە بىئەندازەكان
بۇئەوۋى بىنە شايستەى خۇشەويستى و ئازارە سۆزدارىيەكەيان كەم بىكەتەو.
ھەرچىيەك زىادەرەوى تىدا بىكرىت دەرگىت بىيىتە ھۆيەك بۇ سىركردنى ئازارە دىرىنە
چارەسەرەكراۋەكانمان.

كۆمەلگەكەمان پىرە لە كەرەسەى خىلافاندىن كە يارمەتىمان بدات خۇمان لە
ئازارەكانمان دوربەينەو، بەلام نامەى خۇشەويستى يارمەتت دىدات تەماشاي
ئازارەكانت بىكەيت، ھەستىيان پى بىكەيت و پاشان چارەسەريان بىكەيت. ھەر جارىك كە
نامەيەكى خۇشەويستى دىنوسىت، ئەو خۇشەويستى و تىگەيشتن و سەرنجە دىبەخشىت
بە ھەستە ناوخۇيى و خودە برىندارەكەت كە پىويستىيان پىيەتى بۇ چاكبۇنەو.

تايىبەتتىيى (privacy)

ھەندىك جارى كاتىك ھەستەكانت تەنيا بۇ خۇت دىنوسىتەو، چەند ئاستىكى
قولتى ھەستەكانت دىدۇزىتەو كە ئەگەر خەللى دىكەى لەگەلدا بىت ناياندۇزىتەو.
نەننىتى تەواو دىبىتە ھۆى ئەوۋى بەبى مەترسى ھەستەكانت قولتى بىكەيتەو.
تەننەت ئەگەر لە پەيوەندىەكدا بىت و ھەست بىكەيت دىتوانىت لە بارەى ھەمو
شىكەوۋە قسە بىكەيت، من ئىستاش پىشنىارى ئەوۋە دىكەم ھەندىك جارى تەنيا دابنىشىت
و ھەستەكانت بىنوسىتەو. نوسىنى نامەى خۇشەويستى تايىبەتتىيى كارىكى دروستە
لەبەر ئەوۋى بوارت دىداتى كە ھەندىك شت بە خۇت بىبەخشىت بەبى ئەوۋى پىشت بە
كەسى دىكە بىبەستىت.

پىشنىار دىكەم دىقتەرىكى ياداشت بۇ نامەى خۇشەويستىيەكانت دابنىتت ياخود
ھەمويان پىكەوۋە لە فائىلكدا ھەللىگىت. بۇ ئەوۋى نوسىنى نامەى خۇشەويستى ئاسانتر
بىت، رىنگە ھەز بىكەيت ئامازە بە شىۋازى نەمۇنەى نامەى خۇشەويستىيەكە بىكەيت
كە پىشت لەم بەشەدا باسكراۋە. ئەم شىۋازەى نامەى خۇشەويستى دىتوانىت يارمەتت

بدات قۇناغە جىاۋازەكانى نامەى خۇشەۋىستىت لەبىر بىت و چەند دەستەۋازەيەكى دەستېيىكرىنت بداتى كە رەنگە بەبى ئەو دەستەۋازانەى دەستېيىكرىن كاريكى زەحمەت بىت.

ئەگەر كۆمپىوتەرىكى تايىبەتاشت ھەيە، ئەوا شىۋازى نامەى خۇشەۋىسىيەكە چاپ بىكە و جار لەدۋاى جار بەكارى بەيىنەرەۋە. تەنبا پىۋىستە ئەو ھايىلە بىكەيتەۋە كە دەتەۋىت نامەى خۇشەۋىستىيەكەى تىدا بنوسىت و كە تەۋاۋ بويت بەپىي رۇزەكە سەيقى بىكە. ئەگەر ھەزىت كىرد چاپىشى بىكەرە سەر كاغەز و نىشانى كەسى مەبەستى بىدە. سەرەراى نوسىنى نامە، پىشنىار دەكەم ھايلىكى تايىبەتاشت بۇ نامەكانت دابنىيت. جار جار كە نارەھەت نىت ئەم نامانە بخۋىنەرەۋە چۈنكە لەم كاتانەدا دەتۋانىت بابەتتىيانەش بە نامەكانتدا بچىتەۋە. ئەم بابەتتىبۈنەش يارمەتت دەدات كە ھەستە نارەھەتەكانت لە كاتى نوسىنى نامەكەدا بە رىزىكى زىاتەرەۋە دەرېرېت. ھەرۋەھا ئەگەر سەرەراى نوسىنى نامەى خۇشەۋىستىش ھىشتا ھەر نارەھەت بويت، بە دوبارە خۋىندەۋەى نامەكە رەنگە باشتر ببىت.

ھىزى ھۆگربون

نوسىنى نامەى خۇشەۋىستى تايىبەت خۋى لە خۋىدا زۇر چارەسەركارە، بەلام ناتۋانىت جىگەى گۈى لى گرتن و لى تى گەيشتن پىر بىكەتەۋە. كاتىك نامەيەكى خۇشەۋىستى دەنوسىت خۋىت خۇش دەۋىت، بەلام كاتىك نامەكە دەدەيت بە كەسى بەرامبەر، خۇشەۋىستى ۋەردەگرىت. ئىمە بۇ ئەۋەى بەو تۋانىيەۋە گەۋرە بىبىن كە خۇمان خۇش بويت پىۋىستمان بەۋەيە ھاۋكات خۇشەۋىستىش ۋەربىگرىن. باسكىردى راستىيەكان دەرگا بەرۋى ھۆگربونىدا دەكەنەۋە كە لە رىگەيەۋە خۇشەۋىستى دەتۋانىت بىتە ژورى.

بۇ نەۋەى بەو تۋانىيەۋە گەۋرە بىبىن كە خۇمان خۇش بويت

پىۋىستمان بەۋەيە ھاۋكات خۇشەۋىستىش ۋەربىگرىن.

بۇ ۋەرگرتىنى خۇشەۋىستى زىاتەر پىۋىستمان بەۋەيە لە زىانماندا خەلگى وامان

ھەبىت كە بەبى مەترسى و بە گراوھىيى بتوانين ھەستەكانمانيان بۇ باس بکەين. زۆر گرنگە لە زيانندا چەند كەسكى ديارىكراو ھەبىت كە بتوانيت ھەمو ھەستەكانت لەگەڵياندا باس بکەيت و دلىابىت كە ھىشتا خوشيان دەوييت و بە رەخەگرتن و ھوكمدان و رەتکردنەو ھەزارت پى ناگەيەنن.

ھەر كاتىك تەوانيم باس لەو ھەستە بکەم من كىم و ھەستەكانم چۆن، ئەو كاتە بە تەواوى دەتوانم خوشەويستى و ھەربگرم. ئەگەر ئەم خوشەويستى ھەبىت، ئاسانتر دەتوانم نيشانەكانى ھەستە نەرينىيەكان ئازاد بکەم كە پەستى و تۆرەيى و ترس و شتى دىكە نمونەي ئەو ھەستانەن. ئەمە ماناى وانىيە كە پىويستت بەو ھەبىت ھەمو شتى باس بکەيت كە ھەستيان پى دەكەيت ياخود لە كاتە تايبەت و تەنيا و نەينىيەكاندا دەيان دۆزيتەو. بەلام ئەگەر كۆمەلەك ھەستە ھەبىت كە ترست لە باسکردنيان ھەبىت، ئەو وردە وردە ھەستانە پىويستيان بە چارەسەر دەبىت.

چارەسەرگارىكى باش ياخود ھاورىيەكى نزيك ئەگەر بتوانيت ھەستە ناوخۆيى و ھەرە قولەكانى خۆتيان لەلا باس بکەيت دەتوانن ببە سەرچاويەكى مەزنى خوشەويستى و چارەسەر. نەبونى چارەسەرگار كىشە نىيە، بە مەرجى ئەو ھاورىيەكت ھەبىت بتوانيت جار جار نامەي خوشەويستىيەكانت بخوينىتەو. نوسين لە نەينىيەدا وات لى دەكات چاك ببىتەو، بەلام جار جار ئەگەر ئەو نامەي خوشەويستىيانە بەدەيت بە كەسكى كە بايەخت پى دەدات و دەتوانيت لىت تى بگات زۆر گرنگە.

ھىزى كۆمەل

ھىزى پشتگىرى كۆمەل شتىكە ناتوانيت باس بکريت بەلكو دەكرىت ئەزمون بکريت. گروپىكى خوشەويست و پشتيوانى دەتوانيت بە شىوہيەكى سەر سوپ ھىنەر بارمەتيمان بدات، ئاسانتر دەستمان بگات بە ھەستە قولەكانمان. باسکردنى ھەستەكانت لە لای كۆمەل ماناى وايە خەلكىكى زياتر ئامادەن خوشەويستى پى ببەخشن. تەواناى كەشەكردن بە گوێرەي قەبارەي كۆمەلەكە زيات دەكات. تەنانەت ئەگەر لە كۆمەلەكەدا قسە نەكەيت، تەنيا بە گوێگرتن لەوانى دىكە كاتىك بە راستگۆيى و گراوھىيى باسى ھەستەكانيان دەكەن، ناگايى و تىگەيشتنەكەت فراوان دەبىت.

كاتىك سەرۋىكايەتى كۆپى بە كۆمەل دەكەم لە سەرتاسەرى ۋلات، بە بەردەوامى لايەنە قولتەرەكانى خۇم ئەزمون دەكەم كە پىۋىستىيان بەۋەيە گۈييان لى بگىرىت و لىيان تى بگەن. كە يەككە ھەلدەستىت و باسى ھەستەكانى خۇى دەكات، لەپىر شتىكم بىر دەكەۋىتەۋە ياخود ھەست بە شتىك دەكەم. زانىارى بەنرخم لەبارەى خۇم و ئەۋانى دىكەۋە دەست دەكەۋىت. لە كۆتايى ھەر كۆپىكدا من بە گشتى ھەست بە سەررەحەتى و خۇشەۋىستىيەكى زياتر دەكەم.

لە ھەمو جىگايەك كۆمەلەى پالپشتى بچوك بچوك ھەن كە لەبارەى بابەتى جىاجىاۋە ھەفتانە كۆدەبنەۋە پىشتىگىرى ۋەردەگرن و دەيەخشن. پىشتىگىرى كۆمەل بەتايبەتى لەو كاتانەدا يارمەتيدەرە كە بە منالى ھەستمان بە ئاسايش نەگردىت و لە كۆمەلدا ياخود لە خىزانەكەماندا نەمانتوانىيىت ھەستەكانمان دەر بىرپىن. ھەرچەندە ھەمو چالاكىيەكى ئەرىنى كۆمەل تۈانا بەخشە، بەلام قسەكردن و گۈيگرتن لە كۆمەلەيەكى خۇشەۋىست و پىشتىواندا دەتوانىت چارەسەركار بىت.

من بە بەردەوامى لەگەل كۆمەللىكى بچوكى پىشتىگىرى پىاۋاندا كۆدەبمەۋە، و ھاۋسەرەكەم، (بۇنى) بە بەردەوامى لەگەل كۆمەللىكى بچوكى ژناندا كۆدەبىتەۋە. ئەمە رزگارمان دەكات كە ۋەك تاكە سەرچاۋەى پىشتىگىرى لەۋى دىكەمان بىروانىن. ھەر كاتىك گۈى لە خەلكانى دىكە دەگرىن كە باسى سەرەكەۋتن و شكىستەكانيان دەكەن كىشەكانى خۇمان لەلامان بچوك دەبنەۋە.

تەرخانكردنى كات بۇ گۈيگرتن

ئەگەر بىر كىردنەۋە و ھەستەكانت بە نەيىنى لە سەر كۆمپىۋتەرەكەت دەنوسىتەۋە ياخود لەلەى كەسىكى چارەسەركار باسى دەكەيت، لە پەيۋەندىيەكەتدا ياخود لە كۆمەللى پىشتىگىرىدا، ھەنگاۋىكى گرىنگ بۇ خۆت دەنىيىت. تەرخانكردنى كات بۇ گۈى گرتن لە ھەستەكانت لەراستىدا ۋەك ئەۋە ۋايە بە منالە بچكۆلە ھەستىارەكەى ناخى خۆت بلىيىت "تۆ گرىنگىت. تۆ شاينى نەۋەيت گۈيت لى بگىرىت و من ئەۋەندە بايەخت پى دەدەم كە نەۋەتا گۈيت لى دەگرم."

تەرخانكردنى كات بۆ گويگرتن لە ھەستەكانت لەراستیدا
وەك نەوہ وایە بە منالە بچكۆلە ھەستیارەكەى ناخى خۆت بلییت
"تۆ گرنگیت. تۆ شایەنى نەوہیت گویت لى بگيریت و من نەوہندە
بايەخت پى دەدەم كە نەوہتا گویت لى دەگرم."

ھیوادارم ئەم تەكنیکەى نامەى خۆشەویستی بەكار بهینن چونكە من بینومە
ژیانى ھەزاران كەسى گۆریوہ، بە ژيانى خۆشمەوہ. ھەتا زیاتر نامەى خۆشەویستی
بنوسیت، كارەكە ئاسانتر و سەرکەوتوتر دەبییت. مەسەلەكە پێویستی بە راھینانە، بەلام
دەھینیت.

چۈن داۋاي پىشتىگىرى بىكەين و بە دەستى بېينىن

ئەگەر لە پەيوەندىيەكانتدا ئەو پىشتىگىرىيە ودرناگرىت كە دەتەوئىت، يەككە لە ھۆكارە گىرنگەكان رەنگە ئەو بەيىت كە زۆر داۋاي ناكەيت يىخود بە شىۋەيەكى خىراپ داۋاي دەكەيت. داۋاكرىنى خۇشەويستى و پىشتىگىرى زۆر گىرنگى بۇ سەركەوتنى ھەمو پەيوەندىيەك. ئەگەر بتەوئىت بەدەستى بېينىت ئەوا پىۋىستە داۋاي بىكەيت.

پىاو و ژن ھەردوكيان بەلايانەو سەختە داۋاي پىشتىگىرى بىكەن. ژنان بە بەراورد بە پىاوان بەلايانەو سەختەر و ئاۋمىدكەرتەر كە داۋاي پىشتىگىرى بىكەن. لەبەر ئەم ھۆكارە، مەن لەم بەشەدا روو لە ژنان دەكەم. بە دىئايىيەو، پىاوانىش ئەگەر ئەم بەشە بخوئىننەو ئەوا قولتر لە ژنان تىدەگەن.

ژنان بۇچى داۋا ناكەن؟

ژنان لەو ھەلەن كە پىيان وايە پىۋىست ناكات داۋاي پىشتىگىرى بىكەن. لەبەر ئەو ھەي ژنان بە غەرىزە ھەست بە پىۋىستىيەكانى كەسانى دىكە دەكەن و ئەو ھەي بتوانن پىيان دەبەخىش، بە ھەلە وا دىزانن پىاوانىش بەھەمان شىۋەن. ژن كاتىك كە لە پەيوەندىيەكى سۆزدارىدا بىت، بە شىۋەيەكى غەرىزى خۇشەويستىيەكەي دەبەخىت. بە خۇشى و جۇش و خۇشەيىكى گەرەو، ژنەكە بۇ رىگاي جىاجىا دەگەرپىت پىشتىگىرىيەكەي بخاتە رو. تا ژنەكە ئەو كەسەي زىاتەر خۇش بوئىت، زىاتەر ھاندراو دەبىت بۇ ئەو ھەي خۇشەويستىيەكەي پى بىبەخىت. لەسەر ھەسارەي فىنۇس ھەموان بە شىۋەيەكى ئۆتۆماتىكى خۇشەويستى دەبەخىش، بۇيە ھىچ پىۋىست ناكات داۋاي بىكەيت. لەراستىدا، يەككە لە ھۆكارەكانى دەرپرېنى خۇشەويستىيان بۇ يەكترى

ئەوھىيە گە پىۋىست بە داواکردن ناكات. لەسەر ھەسارەى فېنۇس دروشمەكەيان دەلىت
"خۆشەويستى ھەرگىز پىۋىستى بە داواکردن نىيە!"

لەسەر ھەسارەى فېنۇس دروشمەكەيان دەلىت

"خۆشەويستى ھەرگىز پىۋىستى بە داواکردن نىيە!"

لەبەر ئەوھى ئەمە خالى گەرانبەھەيتى، ژن واى لىك دەداتەوھ ئەگەر ھاوبەشەكەى
خۆشى بویت، ئەوا دىسۆزىيەكەى بۆ دەردەخات و پىۋىست ناكات ئەم خۆى داواى بگات.
تەننەت رەنگە بە مەبەست داواى نەكات بۆ ئەوھى ھاوبەشەكەى تاقى بگاتەوھ بزانیت
بەراستى خۆشى دەویت يان نا. جا بۆ ئەوھى ھاوبەشەكەى لەو تاقىکردنەوھىيە
دەربجیت، ژنەكە دەيەوویت ھاوبەشەكەى بزانیت پىۋىستىيەكانى كامەيە و پشتگيرى
نەخوازراوى بۆ بخاتە روو!

ئەم رىگەيە لە مەسەلەى پەيوەندى لەگەل پياواندا سەرکەوتو نىيە. پياوان لە
مەريخەوھە ھاتون و لەسەر ھەسارەى مەريخ ئەگەر تۆ پىۋىست بە پشتگيرى ھەبیت
پىۋىستە داواى بگەيت. پياوان بە غەريزە وا رانەھاتون پشتگيرى بگەنە رو؛ پىۋىستە
داوايان لى بگريت. ئەمە رەنگە مەسەلەيەكى زۆر ئالۆز بىت چونكە ئەگەر داواى
پشتگيرى لە پياو بگەيت بە شىۋەيەكى ھەلە، ئەوا رەنگە پياوھەكە ساردىيەتەوھ، و ئەگەر
داواش نەكەيت ئەوا بىرپىكى كەم پشتگيرى وەردەگريت يان ھەر ھىچ وەرنەگريت.

لەسەرھەتاي پەيوەنديدا، ئەگەر ژن ئەو پشتگيرىيە وەرنەگريت كە دەيەوویت، وا
دەزانیت پياوھەكە لەبەرئەوھ پىۋى نابەخشیت چونكە ھىچى نىيە بىبەخشیت. ژنەكە بە
سەبرو خۆشەويستىيەوھ لە بەخشين بەردەوام دەبىت، وا دەزانیت ئەمرو سبەى
پياوھەكە پىۋى دەگاتەوھ. لە ھەمان كاتدا، پياوھەكە وا دەزانیت ژنەكە بۆيە بەردەوامە لە
بەخشين چونكە ئەم خۆى زۆرى بەخشيۋە.

پياوھەكە نازانیت ژنەكە چاۋەرۋانى ئەوھىيە كە پىۋى بىبەخشىتەوھ. وا بىر دەگاتەوھ
ئەگەر ژنەكە پىۋىستى بە زياتر بىت ئەوا خۆى لە بەخشين دەوھستا. بەلام لەبەر
ئەوھى ژنەكە لە ھەسارەى فېنۇسەوھ ھاتوۋە، نەك تەنيا زۆرتىرى دەوویت، بگرە

چاوه‌پروانی ئه‌وه‌ش له‌ پياوه‌که ده‌کات به‌بێ ئه‌وه‌ی داوای ئی بکری‌ت پشتگیری بخاته‌ رو. به‌لام پياوه‌که چاوه‌پڕی ژنه‌که‌یه‌ ئه‌گه‌ر پشتگیری ده‌وێت داوای بکات. ئه‌گه‌ر ژنه‌که داوای پشتگیری نه‌کات، پياوه‌که وا ده‌زانێت که ئه‌م خۆی به‌شی پێویست ده‌به‌خشی‌ت.

دواچار ره‌نگه‌ ژنه‌که داوای پشتگیری له‌ پياوه‌که بکات، به‌لام که‌ی؟ ئه‌وه‌کاته‌ی که ژنه‌که برپێکی زۆر زیاتری به‌خشیوه‌ و زۆر به‌وه‌ په‌سته‌ که‌ داواکه‌ی وه‌کو داخوازییه‌کی گه‌وره‌ ته‌ماشای بکری‌ت. هه‌ندیک ژن به‌وه‌ له‌ پیاو په‌ست ده‌بن که‌ ناچاریان بکه‌ن داوای پشتگیریان ئی بکه‌ن. ئینجا که‌ داوا ده‌که‌ن، ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر پياوه‌که پشتگیری‌یه‌که‌ش بکات، ژنه‌که هێشتا هه‌ر په‌سته‌ چونکه‌ ناچار بووه‌ داواکه‌ بکات. ژنه‌که وا هه‌ست ده‌کات "ئه‌گه‌ر پێویست به‌ داوا کردن بکات" تامی نی‌یه‌!

پیاوان به‌ باشی وه‌لامی داخوازی و په‌ستی ناده‌نه‌وه‌. ته‌نانه‌ت ئه‌گه‌ر پیاو ئاماده‌ بێت پشتگیری ژنه‌که بکات، په‌ستی و داخوازییه‌کانی ژنه‌که‌ وای ئی ده‌که‌ن ب‌لێت نا. داخوازیکردنی زۆر به‌ ته‌واوی پیاو سارد ده‌کاته‌وه‌. کاتی‌ک داواکه‌ ده‌بێت به‌ داخوازی، هه‌لی وهرگرتنی پشتگیری پياوه‌که به‌شی‌وه‌یه‌کی دراماتیکی داده‌به‌زێت. له‌ هه‌ندیک حاله‌تدا، ته‌نانه‌ت پياوه‌که ره‌نگه‌ بۆ ماومیه‌ک که‌متر به‌به‌خشی‌ت ئه‌گه‌ر وا هه‌ست بکات ژنه‌که داخوازی زیاتر ده‌کات.

کاتی‌ک ژن داوای پشتگیری ناکات پیاو وا گریمانه

ده‌کات که‌ خۆی به‌شی پێویست ده‌به‌خشی‌ت

ئه‌م شیوازه‌ واده‌کات په‌یوه‌ندی له‌گه‌ڵ پیاودا زۆر سه‌خت بێت بۆ ئه‌و ژنانه‌ی شارمزا نین. هه‌ر چه‌نده‌ ئه‌م کێشه‌یه‌ به‌ رواه‌ت زۆر قورس و زه‌حمه‌ته‌، به‌لام ده‌گری‌ت چاره‌سه‌ر بکری‌ت. ئه‌گه‌ر بیرت بێت پیاوان له‌ هه‌ساره‌ی مه‌ریخه‌وه‌ هاتون، ده‌توانیت رینگه‌ی نوێ بۆ داوا کردن و یسته‌کانت فی‌ر ببیت، رینگه‌یه‌کی سه‌رکه‌وتو.

له‌ کۆپه‌که‌ماندا هه‌زاران ژنمان راهی‌ناوه‌ له‌سه‌ر هونه‌ری داواکردن و ئه‌وانیش هه‌مو جارێک سه‌رکه‌وتنی ده‌ستبه‌جێیان به‌ده‌ست هی‌ناوه‌. له‌م به‌شه‌دا باسی ئه‌و سی‌ هه‌نگاوه‌ ده‌که‌ین که‌ بۆ داوا کردن و به‌ده‌سته‌ینانی و یسته‌کانت سودیان ئی وهرده‌گری‌ت و بریتین

لە (۱) بە شىۋەيەكى راست داواي ئەو شتانه بىكە كە خۆت ئىستا وەريان دەگريت؛ (۲) داواي زياتر بىكە، تەنانەت ئەگەر بشزانىت پياۋەكە دەئىت (نا)، و قبولى (نا) كە بىكە؛ (۳) سوربە لەسەر داواكەت و كۆل مەدە.

هەنگاۋى ۱ : بە شىۋەيەكى راست و دروست داواي ئەو

شتانه بىكە كە خۆت ئىستا وەريان دەگريت

هەنگاۋى يەكەم بۇ فىربونى چۆنىتى وەرگرتنى زياتر لە پەيۋەندىيەكانتدا ئەۋەيە راھىنان بىكەيت لەسەر داواكردنى ئەو شتانهى كە خۆت ئىستا وەريان دەگريت بە شىۋەيەكى راست و دروست. ئاگاداربە لەۋەي ھاۋبەشەكەت ئىستا چىت بۇ دەكات. بە ئايبەتى شتە بچوكەكان، وەك هەلگرتنى شتى قورس و دۆزىنەۋەي شتە بزرەكان و مال باككردنەۋە و تەلەفۇن كردن و شتە بچوكەكانى دىكە.

بەشە گرنگەكەي ئەم هەنگاۋە برىتىيە لەۋەي داواي ئەو شتە بچوكانەي ئى بىكەيت كە خۆي ئىستا بۆتيان دەكات و بەيى منەت لىيان نەروانىت. ئىنجا كاتىك ئەو شتانهت بۇ دەكات بە پىزانىنىكى زۆرەۋە وەريان بگرە. جارى چاۋەروانى ئەمەي ئى مەكە بەيى ئەۋەي داواي بىكەيت هىچ بىبەخشىت.

لە هەنگاۋى (۱) دا، گرنگە داواي پىشتىگىرى زياترى ئى نەكەيت لەۋەندەي كە راھاتوۋە بىبەخشىت. جەخت بخەرە سەر داواكردنى ئەو شتە بچوكانەي كە لە كاتى ئاسايدا بۆتيان دەكات. رايبەينە گوى لەۋ داوايانەت بگرىت كە بە ئامازە داخوازيان دەكەيت. كاتىك پياۋەكە گوى لە تۆنى داخوازي دەبىت، داواكەت چەند بە جوانى كردىت، وائى دەكات تۆ پىت وايە ئەو هىشتا بە ئەندازەي پىۋىستى نەبەخشىۋە. ئەمە وائى ئى دەكات ھەست بىكات خۆشت ناۋىت و نايىرخىنىت. بۆيە ھەز دەكات كەمتر بىبەخشىت بۇ ئەۋەي تۆ ئەۋەندە نرخی ئەۋەت لاپىت كە ئىستا خۆي دەيىبەخشىت.

كاتىك پياۋەكە گوىى لە تۆنى داخوازي دەبىت، داواكەت چەند بە جوانى كردىت، وائى دەكات تۆ پىت وايە ئەو هىشتا بە ئەندازەي پىۋىستى نەبەخشىۋە. ئەمە وائى ئى دەكات ھەست بىكات خۆشت ناۋىت و نايىرخىنىت. بۆيە ھەز دەكات كەمتر بىبەخشىت بۇ ئەۋەي تۆ ئەۋەندە نرخی ئەۋەت لاپىت كە ئىستا خۆي دەيىبەخشىت.

رهنګه تۆ (ياخود دايكى) وات رايښاييت كه داواى شتيكت لى كرد دهستبه جي بليت نا. له ههنگاوى (١) دا دووباره رايدههينيتوه وهلامى ئهرينى داواكانت بداتهوه. كاتيك پياو ورده ورده ههست بكات دهرخينريت و بى منهتانه لى ناروانريت و مايه دلوخوشيه، ئهوا تا پى بكريت به ئهرينى وهلامى داواكانت دداتهوه. پاشان به شيويهكى ئوتوماتيكى دهست دهكات به دهربرينى پشتگيرى ديكه بوت. بهلام ئههه قوناغيكى پيشكهوتوه و نابيت له سهرهتادا چاوهروانى بكهيت.

هوځاريكى ديكهش ههيه كه بهوه دهست پى بكهيت داواى ئهو شتانه لى بكهيت كه خوى ئيستا دهيهخشيت. بهلام دهبيت زياتر دنيا بيت نهوى كه داواكهت بهشيويهكه دوتوانيت بيبيستيت و وهلامى بداتهوه. مههستهكهشم له "داوا كردن بهشيويهكى راست" ئهههه.

ناموزگارى بو هاندانى پياو

پينج نهينى ههه سهارمت بهوى چوڻ بهشيويهكى راست داواى پشتگيرى له ميريخيهكه بكهيت. ئهگهر ئهو تيبينيانه لهبهرجاو نهگيرين، رهنګه پياوهكه به ناسانى سارد ببيتوه. نهينىيهكان ئهمانه: كاتى گونجاو، فهرمان نهكردن، كورتى و پوختى، راستهوخوى و بهكارهينانى وشهى گونجاو.

با له نزيكترهوه تهماشاي ههريهكهيان بكهين:

١. كاتى گونجاو. ئاگاداربه داواى ئهو شته لى نهكهيت كه به ئاشكرا ههر ئيستا بهرنامه لى بو داناهه بيكات. بو نمونه، ئهگهر خهريكه بچيت خو لهكه بريژيت، پى مه لى "دوتوانيت خو لهكه بريژيت؟" چونكه وا ههست دهكات تۆ پى دهليت چى بكات. دياريكردنى كات زور گرنگه. ههروهها ئهگهر خهيا لى به تهواوى لهلاى شتيكى ديكهيه چاوهروانى نهوى لى مهكه دهستبه جي وهلامى داواكهت بداتهوه.

٢. فهرمان نهكردن. له بيرت بيت، داوا داخوا لى نهيه. ئهگهر تۆ ههلوپستى كهست و داخوا زانهت ههيه، چهند به ورياييهوه وشهكانت ههلبريژريت زياتر پياوهكه ههست دهكات نهرخينراوه سهارمت بهو شتانه پيشتر بهخشيوتى و بويه رهنګه بللى نا.

٣. كورت و پوخت به. خو ت بهدور بگره لهوى ريزيك هوځارى بو بههيهت روو كه

بۆچى پئويستە يارمەتيت بدات. پئويست ناکات قەناعەتى پى بکەيت. هەتا زياتر شەگە باس بکەيت، ئەو بەرھەلستى يەگەى زياتر دەييت. رونکردنەوى زياتر بۆ رەواپەتيدان بە داواگەت وای لى دەگات هەست بکات مەمانەى پى ناکەيت گە پشتگيرى بکات. ئيتەر هەست دەگات بە گارى دەھيئيت نەگ ئازاد بىت لە خستەروى پشتگيرى يەگەى بۆت.

کاتىک داواي پشتگيرى لە پياويک دەگەيت پئويست ناکات قەناعەتى پى بکەيت.

رێک چۆن ژن لەگاتى نارەحەتيدا نايەوئ گوى لە ريزىک ھۆکار و رونکردنەو بە بىت سەبارەت بەووى بۆچى پئويست ناکات نارەحەت بىت، پياويش نايەوئ گوى لە ريزىک ھۆکار و رونکردنەو بە بىت بۆچى پئويستە داواکانى ژنەگە بەيئينە دى.

ژنان بە ھەلە ريزىک ھۆکار دەخەنە روو، وا بىردەگەنەو ئەو ھۆکارانە يارمەتى پياومکە دەمدن بزانىت داواکان رەوان و بەمەش پياومکە ھان دەريت. ئەووى پياومکە دەييستىت برىتىيە لە "بۆيە پئويستە ئەنجامى بدەيت." تا لىستەگە دورودرئتر بىت رەنگە پياومکە بەرھەلستى زياتر بکات لە پشتگيرى کردنت. با لىت بپرسىت "بۆچى؟" ئىنجا ھۆکارمکانتى بۆ دەريخە، بەلام ئەوساش پئويستە وريا بىت کورت و بوخت قسە بکەيت. مەمانەى پى بکە گە ئەگەر بتوانىت کارەگە دەگات، هەتا دەتوانىت لە کورتى بپەرەو.

۴. راستەوخۆبە. ژنان زۆر جار وا دەزانن داواي پشتگيرى دەگەن بەلام لە راستيدا وا نرە. پئويستى بە پشتگيرىيە، بەلام رەنگە مەسەلەگە بەيئينىت و بىيات و باسى گىشەگە بکات گەچى راستەخۆ داواي پشتگيرى لە پياومکە ناکات. ژنەگە چاومرئى پياومکە دەگات پشتگيرى يەگەى پيشکەش بکات و داواکردنى راستەخۆ پشت گوى دەخات.

داواي ناراستەوخۆ: داواگە دەردمېرئ بەلام بە شىومەيەكى راستەوخۆ نايلىت. ئەم داوا ناراستەوخۆيانە وا لە پياو دەگەن هەست بکات بى مەنتن لى و قەدرى نازانن. بە دلىيەو ھەندىک جار بەکارھيئانى دەربېرىن ناراستەوخۆ ناسايە، بەلام ئەگەر

بە بەردەوامى بەكارھىنرا، وا لە پياو دەگەن بەرھەلىستى بىكات لە بەخشىنى
پشتگىرىيەگەى. تەنانەت رەنگە پياوگە خۆشى نەزانىت بۆچى ئەوئەندە بەرھەلىستى
دەكات. دەربرىنەكانى لای خوارەوئە نمونەى داوا ناراستەوخۆكانن و چۆنىتى كاردانەوئەى
پياوانىش بەرامبەريان خراوتە رو.

پياوگە رەنگە چى بېيىستىت كاتىك ژنەگە ناراستەوخۆيە؟

| | | |
|---|--|--|
| ژنەگە پىيويستە چى بلىت؟ (كورت و راستەوخۆ) | ژنەگە پىيويستە چى نەلىت؟ (ناراستەوخۆ) | پياوگە چى دەيىستىت كاتىك ژنەگە ناراستەوخۆيە؟ |
| "دەچىت بە شوين منالەكاندا؟" | منالەكان ئەبى يەكك بچىت بە شويناندا و منىش ناتوانم." | "ئەگەر تۆ دەتوانىت بچىت بە شويناندا ئەوا پىيويستە بچىت، ئەگەر نا ھەست دەگەم زۆر بى دەربەستىت و لىت پەست دەم" |
| | | (داخوئەى). |
| "عەلاگەكان دەھىنىتە ژورەو؟" | "عەلاگەكان لە ئوتومبىلەكەدان." | "ئەوئە كارى تۆيە عەلاگەكان بەھىنىتە ژورەوئە، من چوم بۆ شت كەين" (چاوەروانى كردن). |
| "خۆلەكە دەپىزىت؟" | "سەتلى خۆلەكە پەر بووئە." | "تۆ خۆلەكەت نەپشتووئە. نابىت ئەوئەندە دوای بىخەيت" (رەخنە). |
| "جەوشەكەى پشتەوئە پاك دەكەيتەوئە؟" | "جەوشەكەى پشتەوئە زۆر پىس بووئە." | "دېسانەوئە جەوشەكەى پشتەوئەت پاك نەكردۆتەوئە. پىيويستە زياتر بەرپەرس بىت، پىيويست ناكات من بىرت بىخەمەوئە" (رەتكردنەوئە). |
| "پۇستەكان دەھىنىتە ژورەوئە؟" | "پۇستەكان نەھىنراونەتە ژورەوئە." | "بىرت چووئە پۇستەكان بەھىنىتە ژورەوئە. پىيويستە لەبىرت بىت" (نارەزايى). |

"ئەمشەو دەمانبەيتە
دەرەوہ بۇ نانخواردن؟
"
"فريا ناکەوم ئەمشەو
هيچ ئى بىيىم."
"زۆرم ئىش كىردوہ، كەمزىن
شت بتوانىت ئەنجامى بىدەيت
ئەوہىيە ئەمشەو بىمانبەيت بۇ
دەرەوہ." (نا نانا سودىيى)

"ئەم ھەفتەيە
دەمبەيتە دەرەوہ؟"
"چەند ھەفتەيەكە
نەچوینەتە دەرەوہ."
"تۆ پىشتىگۈيىم دەخەيت. ھەزم لە
ھەرچىيەك بىت بۆم ناکەيت.
پىيۈيستە زۆر تر بىمبەيتە دەرەوہ"
(پەستىبون).

"كاتىك دىارى
دەكەيت كەمىك قسە
بىكەين؟"
"پىيۈيستە قسە
بىكەين."
"خەتاي تۆيە ئەوہىندە قسە
ناكەين. پىيۈيستە زىاتىر قسەم
لەگەلدا بىكەيت" (لۆمە كىردن).

۵. وشەس راست بەكاربەيتنە. يەككە لە بەربلاوترىن ھەلەكان لە داۋا كىردى
پىشتىگىرى بىرىتىيە لە بەكاربەيتنە وشەي (دەتوانىت) لە جىياتى (دەكەيت). "دەتوانىت
خۆلەكە بىرپىزىت؟" زىاتىر پىرسىياريكە زانىياري كۆدەكاتەوہ. "خۆلەكە دەرپىزىت؟"
داۋايە.

ژنان زۆرجار "دەتوانىت؟" بە شىۋەيەكى ناراستەوخۇ لەبرى "دەكەيت؟"
بەكاردەھىيىن. وەك پىشتىر باسەم كىرد، داۋاي ناراستەوخۇ پىياۋ سارد دەكاتەوہ. ئەگەر ئەو
جۆرە داۋايە جار جار بەكاربەيتىر ئەوانەيە لەبەرچاۋ نەگىرىت، بەلام بەكاربەيتنە
"دەتوانىت" بە بەردەوامى پىياۋ بىزار دەكات.

كە پىشتىياري بۇ ژنان دەكەم دەست بىكەن بە داۋاي پىشتىگىرى، ھەندىك جار دەسلەژىن
لەبەر ئەوہى ھاۋبەشەكانىيان پىشتىر چەندىن جار لىدوانى لەم جۆرەپان داۋە:

- "مەيدە بە گويما."
- "ئەوہىندە داۋاي شتەم ئى مەكە ئەنجامى بىدەم."
- "ئەوہىندە پىيىم مەللى چى بىكەم."
- "خۆم دەزانم دەبى چى بىكەم."
- "پىيۈيست ناكات تۆ ئەوہم پى بىيىت."

بەلای ژنەو ھەر چۇنىك بېت، كاتىك پياو ئەم جۆرە لىدوانانە دەدات، مەبەستە راستەقىنەكەى برىتىيە لە " ھەزم لەم جۆرە داواکردنەت نىيە! " ئەگەر ژن تى نەگات چۇن زمانىكى تايبەت كاريگەرى دەگاتە سەر پياوان ، ئەوا زياتر نارەھەت دەبېت. ئىتر لە پەرسىار كەردن دەترسېت و دەست دەكات بە وتنى "دەتوانىت...." چونكە وا دەزانىت بەم شىۋەيە رەۋشەتەرزىيەكى زياتر دەردەخات. ھەرچەندە ئەم كارە لەسەر ھەسارەى قىنۇس سەركەوتوۋە، بەلام لەسەر ھەسارەى مەريخ ھىچ سودىكى نىيە.

لەسەر ھەسارەى مەريخ ئەو ەبېرېزىكەردنە بە پياو، ئەگەر لى بېرسىت "دەتوانىت خۇلەكە بېرېزىت؟" بە دۇنيايىيەو دەتوانىت خۇلەكە بېرېزىت! پەرسىارەكە ئەو نىيە ئايا دەتوانىت خۇلەكە بېرېزىت يان نا بەلكو ئەو ەيە "ئايا خۇلەكە دەپېرېزىت؟" دواى ئەو ەى پياو ەكە بېرېزى بەرامبەركرا، رەنگە بلېت نەخېر چونكە پەستت كەردوۋە.

پياوان دەيانەۋىت داۋاي چىيان لى بىكرىت

كاتىك لە كۆرەمگاناندا جياۋازى نىۋان تۋانين و كەردن رۈن دەكەمەو، ژنان وا دەزانن مەن كىچىك دەكەم بە گايەك. بەلای ژنانەو جياۋازىيەكى ئەو ەندە گەورە نىيە لەراستىدا، وشەى "دەتوانىت؟" رەنگە زۆر جۋان و رەۋشەتەرزىر دەركەۋىت لە "دەيكەيت؟" بەلام بەلای زۆر بەى پياوانەو جياۋازىيەكە گەورەيە. لەبەر ئەو ەى ئەم جياۋازىيە ئەو ەندە گەنگە، لىدوانى ھەقدە پياۋى جيا جيا دەخەينە روو كە بەشدارى كۆرەگانان كەردوم.

١. كە لىم دەپەرسن "دەتوانىت ھەۋشەكەى پشەتەۋە پاك بىكەيتەۋە" بە راستى بە واتاى وشە لىكى دەدەمەو. دەلېم، "بە دۇنيايىيەو دەتوانم ئەنجامى بىدەم، ئەو ە كارىكى ئەستەم نىيە." بەلام نالېم "ئەو كارە دەكەم،" و بە دۇنيايىشەۋە ھەست ناكەم پەيمانم دابىت كە كارەكە بىكەم. بەلام ئەگەر لىم بېرسن "ھەۋشەكەى پشەتەۋە پاك دەكەيتەۋە" يەكسەر بېريار دەدەم، و نامادەم كە يارمەتيدەم بەم. ئەگەر بلېم بەلى، ئەوا نەگەرى زياترە كە لە يادى نەكەم چونكە پەيمانم داۋە.

٢. كاتىك ژنەكە دەلېت "پىۋىستەم بە يارمەتى تۋيە. تىكايە دەتوانىت يارمەتىم بىدەيت؟" بە جۇرىكى رەخنەگرانە دېتە بەر گويم، وەك ئەو ەى مەن پشەتم بەر دابىت.

نهو ههستم ناداتى كه دستپيشخهر بم و پشتگيرى لى بكم. له لايهكى ديكهوه،
"پنويستم به يارمهتى تويه. نهوه ههلهدگريت بى زحمهت؟" وهكو داوايهك وايه و
ههليكه بۆ نهوهى بيم به كورپه باشهكه. دهمهويت بلىم بهلى.

۲. كاتيك ژنهكه دهلىت "دهتوانيت دايبىيهكهى كريستوفر بگوريت؟" له دلى
خومدا دهلىم، به دلتايىيهوه دهتوانم بيگورم. من به توانام، و دايبى گورين شتىكى
ناسانه. بهلام پاشان نهگهر ههز نهكهه نهنجامى بدهم نهوا بيانويهك دهووزمهوه. بهلام،
نهگهر ژنهكه بيپرسىايه "دايبىيهكهى كريستوفر دهگوريت؟" دهموت "بهلى، به
دلتايىيهوه" و نهنجاميشم دهدا. له ناخى خومدا ههستم دهكرده ههز دهكهه بهشداريم
له گهرهكردى منالهكهماندا و چيزم لى دهبينى. دهمهويت يارمهتى بدهم.

۴. كاتيك ليم دهپرسيت "بى زحمهت يارمهتيم دهميت؟" ههليكم دمداتى يارمهتى
بدهم، منيش به تهواوى نامادهم يارمهتى بدهم، بهلام كه دهلىت "بى زحمهت دهتوانيت
يارمهتيم بدهيت؟" ههست دهكهه له گوشهيهكدام و هيچ ههلبزاردميهكم نيه. نهگهر
تواناي يارمهتيدانم ههبيت ئيتىر چاوهروانى يارمهتيدانم لى دهكرت. ههست ناكهم
دهرخيندريم.

۵. پهست دهم كه ليم بپرسن "دهتوانيت" وا ههست دهكهه هيچ ههلبزاردنكى
ديكهه نيه جكه لهوهى بلىم بهلى. نهگهر بلىم نا ژنهكه ليم نارهحمهت دهميت. نهوه
داوا نيه، فهرمانىكى زورهملويه.

۶. بۆ نهوهى نهو ژنهى كارى لهگهلهدا دهكهه پرسیارم لى نهكات بلىت "دهتوانيت"،
خوم سهرفال دهكهه يان لانى كهه خوم وا نيشان دهمه كه سهرفال. بهلام كه
دهپرسيت "دهكهيت" ههست دهكهه بوارى ههلبزاردنم ههيه، و دهمهويت يارمهتى
بدهم.

۷. ههر نهه ههفتهيهى پيشو ژنهكهه لى پرسيم، "دهتوانيت نهپرو گوتهكان
بروينيت؟" و منيش بهبى دودلى وتم بهلى. ئينجا كه گهرايهوه پرسى "گوتهكانت
پواند؟" وتم نا. وتى "دهتوانيت سبهينى بيانروينيت؟" و ديسان، بهبى دودلى، وتم
بهلى. يهك ههفتهى رهههق وام كرد. وا بزانم نهگهر لى بپرسىمايه "سبهينى گوتهكان
دهروينيت؟" بيم لى دهكردهوه، و نهگهر بهوتايه بهلى، نهنجام دهدا.

۸. كاتيك دهلىم "بهلى، دهتوانم نهو كاره بكم" خوم پابهند ناكهم به نهنجامدانى

ئەو کارەو. تەنیا دەلێم دەتوانم ئەو کارە بکەم. پەیمانم نەداوە ئەنجامی بدم. ئەگەر ژنەکە لێم ناردەحەت بێت وا هەست دەکەم ناھەقیی. ئەگەر بلێم دەیکەم و نەیکەم ئینجا ھەقیی تۆرە ببێت.

٩. من لە ناو پینچ خوشکدا گەورەبوم و ئیستاش ھاوسەرگیریم کردوو و سێ کچم ھەیە. ئەگەر ژنەکەم بلێت "دەتوانیت خۆلەکە ببەیتە دەری؟" وەلامی نادەمەو. ئینجا لێم دەپرسیت "بۆچی؟" و تەنانت وەلامەکش نازانم. ئیستا بۆم دەرکەوت ھۆکارەکی چییە. ھەست دەکەم کۆنترۆڵ دەکریم. من دەتوانم وەلامی "دەکەیت؟" بدمەو.

١٠. ھەر کە گویم لە "دەتوانیت" دەبێت یەکسەر دەلێم بەلێ و ماوەی دە خولەک دواى ئەو ئینجا بۆم دەرەکەوێت بۆچی ئەو شتە ئەنجام نادەم و ھەر زوو پرسیارەکە پشتگوێ دەخەم. بەلام کاتیک گویم لە "دەکەیت" دەبێت، بەشیکم دەلێت "بەلێ، دەمەوێت خزمەت بکەم" و دواتر تەنانت ئەگەر ناردزاییش لە میشکەدا ھەبێت، ھیشتا داواکەى دەھینمە دی چونکە بەلێنم داوەت.

١١. ھەموو جارێک کە دەلێت "دەتوانیت؟" .. دەلێم بەلێ، بەلام لە ناخەو لە ژنەکە پەست دەبم. وا ھەست دەکەم ئەگەر بلێم نەخێر زۆرتر تۆرە دەبێت. ھەست دەکەم بەکار دەھینریم. کە دەپرسیت "دەکەیت" ھەست دەکەم ئازادم بلێم بەلێ یان نەخێر. ئەو کاتە ھەلبژاردنەکە لای خۆم، و ئیتر دەمەوێت بلێم بەلێ.

١٢. کە ژنێک لێم دەپرسێ "ئەو کارە دەکەیت؟" لە ناخی خۆمدا ھەست بە متمانە دەکەم کە خائێک بەم کارە وەردەگرم. ھەست دەکەم دەرخیتری و دلخۆش دەبم ببەخشم. ١٣. کاتیک "دەکەیت" دەبیستم ھەست دەکەم متمانەم بێ دەکریت کە ئەو خزمەتە بکەم. بەلام کە "دەتوانیت" دەبیستم، گویم لە پرسیارێکە لە پشت پرسیارەکەو. ژنەکە لێم دەپرسیت ئایا دەتوانم خۆلەکە برێژم لە کاتیکدا ئاشکرایە دەتوانم. بەلام لە پشت پرسیارەکەیدا داوايەك ھەیە، کە ئەو ھەندەى متمانەى پێم نییە راستەوخۆ ئەو داوايەم لێ بکات.

١٤. کە ژن دەپرسیت "دەکەیت" ھەست بە لاوازییەکەى دەکەم. منیش زۆر ھەستیاری بەرامبەری و بەرامبەر پێویسییەکانی؛ بە دلنیاپییەو نامەوێت رەقی بکەمەو. بەلام کە دەلێت "دەتوانیت" زیاتر حەز دەکەم بلێم نەخێر چونکە دەزانم ئەمە رەتکردنەو ئەو نییە. تەنیا لێدوانیکی گشتیە کە دەلێم ناتوانم ئەو کارە

بکه. نه گهر من به نه خيّر وه لامي "دهتوانيت ئهم کاره بکهيت؟" بدهمه وه، ژنه که به شه خسي و مري ناگريّت.

۱۵. به لاي منه وه "دهکهيت" شته که دهکات به شه خسي، و منيش دهمه وي ببه خشم، به لام "دهتوانيت" شته که گشتي دهکات، منيش ئه گهر گونجاو بيّت ياخود هيچ شتيکی ديکه نه بيّت بيکه م نينجا دهبه خشم.

۱۶. که ژن ده لّيت "تکايه دهتوانيت يارمه تيم بلهيت؟" دهتوانم هست به برتافه تبونه که ي بکه م و به ره لهستي دهکه م، به لام نه گهر بلّيت "تکايه يارمه تيم دهمهيت" هيچ په ستبونيك نابيستم، ته نانهت ئه گهر که ميکيش هه بيّت. ئاماده م بلّيم به ئي.

۱۷. که ژن ده لّيت "دهتوانيت ئهمه م بو بکهيت؟" راستگو دهم له گه ئيدا و ده لّيم "حه ز ناکه م." به شه ته مه له که م ديته دمره وه. به لام که ده لّيت "تکايه ئهمه ده کهيت؟"، دهمه که سيکی داهينه ر و به شوين ريگايه کدا ده گه رّيم بو يارمه تيدان.

يه کيک له و ريگايانه ي که ژنان بتوانن جياوازييه گه وره که ي نيوان (کردن) و (توانين) ببينن ئه وه يه ساتيک بير له م ديمه نه رۆمانسييه بکه نه وه. وا دابني پياويک داواي هاوسه رگيري له ژنيک دهکات. دلي پر، وه کو ئه و مانگه ي له سه ره وه دمره وشيته وه. له به رده مي ژنه که دا که وتوته سه ره نه ژنو، دهستي دريژگر دووه يارمه تي ژنه که بدات. ئينجا چاوده برپته چاوي ژنه که و به هيواشي ده لّيت "دهتوانيت شووم پي بکهيت؟"

له پر هه مو رۆمانسييه که نامينيّت. به کارهينياني وشه ي توانينه که وا دمره خات پياوه که لاواز و ناشايسته يه. له و ساته دا، نا دلنيايي و متمانه به خو نه بوني ل به رزده بيته وه. ئه گهر له بري ئه وه بيو تايه "شووم پي ده کهيت؟" ئه و به هيژي دمره که وت. ئه مه ش ريگه ي داواگر دنه.

به هه مان شيوه، پياويش ده يه ويّت ژنيش داواگاني به م جوړه بخاته رو. وشه ي ده کهيت به کارهينيّت. وشه ي توانين زور بي متمانه يي و ناراسته وخويي و لاوازي و جهوساننه وه ي تيا ده بيستريّت.

که ژنه که ده لّيت "دهتوانيت خوله که برپژريّت؟" نه و په يامه ي پياوه که ده بيستريّت بريتييه له "نه گهر بتوانيت بيرپژريّت که واته پيوسته بيرپژريّت. من بو توي ده که م!"

پياووهكه به بۆچونى خۆى وا ههست دهكات ناشكرايه كه نهو دمتوانيت نهو كاره بكات. له بهر نهوهى ژنهكه داواى پشتگيري له پياووهكه ناكات، پياووهكه ههست دهكات ژنهكه بهكارى دههينيت ياخود بهبج منهت لى دمروانيت. ههست ناكات ژنهكه متمانهى پى دهكات كه نهگهر بتوانيت يارمهتى دهدات.

لهبیرمه ژنيك له كۆريكداسى جياوازيهكانى دهستهواژه فينۆسييهكانى كرد. وتى، "له سهرمقادا ههستم به جياوازيهكانى نيوان نهو دوو جوۆره داواكردنه نهدهكرد. بهلام دوايى ههلمگيرايهوه. زۆر جياوازه بهلامهوه كاتيكت دهليت "نا، ناتوانم بيكهه" لهگهه "نا، ناكهه". "نهو كاره ناكهه" رەتکردنهوهيهكى شهخسييه. نهگهر بليت "ناتوانم بيكهه" نهوه كاردانهوهى لهسهر من نيه، مهههست نهوهيه كه نهو ناتوانيت كارهكه بكات."

ههله باوهكان له داواكردندا

قورسترين بهشى فيربونى داوا كردن نهوهيه لهبیرت بيت چۆن داواى بكهيت. ههول بده وشهى (دهكهيت) بهكاربهينيت له ههر جيهكهدا گونجا. نهمهش راهينانتيكى زۆرى دهويت.

بۆ داوا كردنى پشتگيري له پياو:

- ١- راستهوخۆ به.
- ٢- كورت و پوخت به.
- ٣- وشهى "دهكهيت" بهكار بهينه.

باشترين شت نهوهيه زۆر ناراستهوخۆ نهبيت، زۆر دريژدادپ نهبيت، و دهستهواژهى (دمتوانيت) بهكار نههينيت. با تهماشاي چهند نمونهيهك بكهين.

ههلى

بلى

"موبهقهكه زۆر پيسه؛ بۆگههنى كردوه. كيسهى خۆلهكه هيجى ديكهى تيادا جى نابيتوهه. پيوسته بيرپژين. دمتوانيت بيرپژيت؟" (نهمه زۆر دورودريژه و (توانين) بهكار هاتوه).

"خۆلهكه دمرپژيت؟"

"ئاتوانم ئەم مېزە بىجولتىم. پېۋىستە پېش
ئاھەنگەكەي ئەمشەو بېگۈيزەينەۋە. بى زەحمەت
دەتوانىت يارمەتيم بىدەيت؟" (ئەمە زۆر
دورودرىژە ۋە (دەتوانىت) بەكار ھاتوۋە.)

"ئەمەم بۇ لا نابرىت" (ئەمە پەيامىكى
ناراستەوخۇيە.)

"چوار ەللاگەي پېرم لە ئوتومبىلەكەدا بەجى
ھىشتوۋە. دەشمەۋىت بۇ كاتى نانخواردن نامادەي
بىكەم. دەتوانىت بىيانھىنىت؟" (ئەمە زۆر
دورودرىژە، ناراستەوخۇيە ۋە (دەتوانىت) بەكار
ھاتوۋە.)

"رىت دەكەۋىتە بازار. (لاوك) پېۋىستى بە بوتلىك
شىرە. ئاتوانم دىسان من بىچمەۋە. زۆر ماندوم.
ئەمپۇ رۇزىكى ناخۇش بو. دەتوانىت بېيىنىت؟"
(زۆر دورودرىژە، ناراستەوخۇيە ۋە (دەتوانىت)
بەكار ھىنراۋە.)

"ئەبى يەكلىك (جولى) بېيىنىتەۋە ۋە منىش ئاتوانم.
تۇ كاتت ھەيە؟ ۋەگو بزانىت دەتوانىت
بېيىنىتەۋە؟" (زۆر دورودرىژە، ناراستەوخۇيە ۋە
(دەتوانىت) بەكار ھىنراۋە.)

"كاتى ھاتوۋە (زۆي) دەرزیپەكانى لى بدرىت. ھەز
دەكەيت بېبەيت بۇ لای پزىشكى ئازەلان؟" (ئەمە
زۆر ناراستەوخۇيە.)

"زۆر ماندوم ئاتوانم ھىج لى بىنىم. زۆر دەمىكە

يارمەتيم دەدەيت ئەم مېزە
بېخەينە ئەۋ لاۋە؟"

"بى زەحمەت ئەمەم لى دور
دەخەيتەۋە؟"

"دەجىت ەللاگەكان لە
ئوتومبىلەكە داگرىت؟"

"لەۋ سەرەۋە بوتلىك شىر
دەھىنىتەۋە؟"

"(جولى) لە قوتابخانە
دەھىنىتەۋە؟"

"ئەمپۇ (زۆي) دەبەيت بۇ
لای پزىشكى ئازەلان؟"

"ئەم ئىۋارمىە دەمانبەيت بۇ

دەرەوۋە نان بخۆين؟"

نەچۈيىنەتە دەرەوۋە. دەرەوۋىت بېچىنە دەرەي؟"
(ئەمە زۆر دورودرىژە و ناراستەوخۆيە.)

"زنجىرەكەم بۇ دادەخەيت؟"

"پىۋىستەم بە يارمەتى تۆيە. دەرەوۋىت زنجىرەكەم
بۇ دابخەيت؟" (ئەمە ناراستەوخۆيە و وشەي
(دەرەوۋىت) بەكار ھىنراۋە.)

"ئەمشەو ئاگرىكىمان بۇ"

"زۆر ساردە. بىلەنپازىت ئەمشەو ئاگرىك
بەكەيتەۋە؟" (ئەمە زۆر ناراستەوخۆيە.)

دەكەيتەۋە؟"

"دەرەوۋىت ئەم ھەفتەيە بېچىن بۇ سىنەما؟"
(ئەمە زۆر ناراستەوخۆيە.)

"ئەم ھەفتەيە دەمبەيت بۇ
سىنەما؟"

"(لاورىن) ھىشتا پىلاۋەكانى لەپى نەكردوۋە!
دەرەنگ كەۋتىن. ناتوانم ھەمۇى ھەر خۇم بىكەم!
دەرەوۋىت يارمەتەيم بىدەيت؟" (ئەمە زۆر
دورودرىژە، ناراستەوخۆيە و وشەي (دەرەوۋىت)
بەكار ھاتوۋە.)

"يارمەتى (لاورىن) دەدەيت
پىلاۋەكانى لەپى بىكات؟"

"ئاگام لە ھىچ دەنگوباسىكى تۆنىيە. قسەمان
نەكردوۋە و دەمەۋىت بزانم تۆ چى دەكەيت؟"
(ئەمە زۆر دورودرىژە و ناراستەوخۆيە.)

"ئىستا يان كاتىكى دىكەي
ئەمشەو دادەنىشىت لەگەلما
باسى پلانەكانمان بەكەين؟"

رەنگە تا ئىستا تىبىنىت كىرىت، كە ئەۋەى واتدەزانى داۋا كىرنە، بەلەي
مەرىخىيەكانەۋە داۋا كىردن نىيە. ئەۋان بەشتىكى دىكە دەيىستىن. تۆ پىۋىستە بە
ھەۋلىكى ھۇشيارانە ھەيە لە بوۋارى داۋا كىردنى پىشتىگىرىدا. ئەم گۇرپانە بچوكە بەلام
كارىگەرە. پىشنىار دەكەم لانى كەم سى مانگ چۆنىتى داۋا كىردنەكەت راست بەكەيتەۋە
پىش ئەۋەى بچىتە ھەنگاۋى دوۋەم. نەۋەى دىكە دەستەۋازەى داۋا كىردنى سەرگەۋتو
برىتىيە لە "بى زەحمەت دەكەيت؟" ياخود "ئاسايىيە ... بەكەيت؟"

لە ھەنگاۋى (۱) دا بەۋە دەست پىكە بزانە چەندجار داۋاى پىشتىگىرى ناكەيت.

ئاگادار بە لەووى گەي داواگەت دەخەيتە روو. بەم ئاگايىيە زياترەو، دەست بىكە بە داواکردنى ئەو شتانەي گە ئىستا خۆي پىت دەبەخشىت. لە بىرت بىت گە كورتبىز و راستەوخۆ بىت. ئىنجا پىزانين و سوپاسىكى زۆرى بۆ بخەرە روو.

پرسىارە باوەكان سەبارەت بە

داواکردنى پىشتىگىرى

هەنگاوى يەكەم رەنگە زەحمەت بىت. لای خوارەووە چەند پرسىارىكى باو خراونەتە روو گە بىرۆكەيەكەمان دەدەنى سەبارەت بەو ناپەزايى و بەرھەستىيەي رەنگە ژنان هەيانىت.

۱. پرسىار. رەنگە ژن بلىت، بۆچى پىويستە من داواي لى بىكەم ئەبى خۆي بزانيت و ئەقلى پىبشكىت.

وێلام: لە بىرت بىت، پىاوان لە مەريخەووە هاتون؛ ئەوان جىاوازن. بە قبولکردنى جىاوازيەكانيان و كارکردن لەسەريان، ئەو شتانە بەدەست دەهينىت گە دەتەوين. بەلام ئەگەر ئىنكاري بىكەيت و گەللەرەقانە هەول بەدەيت دلىابە بەرھەستى دەگات. هەرچەندە داواکردنى پىشتىگىرى سروشتى دوەمى قىنۆسىيەكان نىيە، بەلام بىكەيت دەتوانىت بەبى ئەووى واز لە گەسىتى خۆت بهينىت. ئەگەر پىاوگە هەست بىكات خۆشەويستە و قەدرى دەزانىت ئەوا وردە وردە ئامادەتر دەبىت بۆ خستەروى پىشتىگىريەكانى بۆت بەبى ئەووى داواي لى بىكەيت. ئەووە قۇناغىكى دواترە.

۲. پرسىار. رەنگە ژن بلىت، بۆچى دەبىت شتەكانى ئەو بە هەند وەر بىگرم لە كاتىكدا گە خۆم لەو زياتر دەكەم؟

وێلام. مەريخىيەكان ئەگەر هەست نەكەن قەدرىان دەزانىت ئەوا كەمتر دەبەخشن. ئەگەر دەتەويت پىاوگە زياتر بەخشىت، پىويستە زياتر قەدرى بزانيت. پىاوان بە نرخانەن هاندەدرين. خۆ ئەگەر تۆ زياتر بەخشىت بەلاتەووە سەخت دەبىت پىاوگە بنرخىنىت، بە روخۆشىيەووە بەخشىنەكەت گەم بىكەرەووە بۆ ئەووى بتوانىت بەخشىنەكانى ئەو زياتر بنرخىنىت. بەم گۆرانكارىيە، نەك هەر پىشتىگىرى پىاوگە دەكەيت لەویدا گە هەست بىكات خۆشت دەويت، بەلكو تۆش ئەو پىشتىگىريە بەدەست دەهينىت گە پىويستە پىيەتى و شايستەتە.

٣. پرسىيار. رەنگە ژن بلیت، ئەگەر مەن داواى پشتگیری ئى بکەم، رەنگە وا بزانیت

پیاوھتی یەكەم لەگەڵدا دەکات. وایە؟

وەڵام: پیاوھكە دەبیت بەم شیوەیە ھەست بکات. دیاری خۆشەویستی خۆی لە خۆیدا پیاوھتی یە. ئەگەر پیاو ھەست دەکات پیاوھتی یەكەت لەگەڵدا دەکات، ئەو کاتە لە ناخی دڵەو دەیکات. لە بیرت بێت، ئەو لە مەریخەو ھاتوو و وەكو تۆ خالەكان تۆمار ناکات. ئەگەر پیاو ھەست بکات ژن لای وایە پیاو ناچارە ببەخشیت، ئەوا دلی دەگیریت و كەمتر دەبەخشیت.

٤. پرسىيار. رەنگە ژن بلیت، ئەگەر پیاوھكە خۆشى بویم پێویستە خۆی

پشتگیری یەكەم بۆ بخاتە روو، چ پێویست دەکات خۆم داواى بکەم؟

وەڵام: لە بیرت بێت پیاوان لە مەریخەو ھاتوون؛ ئەوان جیاوازن. پیاو چاوەڕێ دەکات داواى ئى بکړیت، لەبى ئەوێ بى بکەیتەو بلیت، ئەگەر خۆشى بویم پشتگیری یەكەم بۆ دەردەبړیت، بى لەمە بکەرەو، ئەگەر فینۆسى بوایە ئەو کات پشتگیری یەكەم بۆ دەردەبړیم، بەلام فینۆسى نییە، مەریخی یە. بە قبولکردنى ئەم جیاوازییە، زیاتر نامادە دەبیت بۆ ئەوێ پشتگیری بکات و وردە وردە دەست دەکات بە دەر خستنى پشتگیری یەكەم بۆت.

٥. پرسىيار. رەنگە ژن بلیت، ئەگەر پێویست بکات داواى شتى ئى بکەم وا دزانیت

ئەوھندە پێ نابەخشم كە ئەو بە منى دەبەخشیت. دەترسم وا ھەست بکات كە ئیت پێویست ناکات زیاترم پێ ببەخشیت. قسەكەم خراپە؟

وەڵام: پیاو ئەگەر ھەست بکات ناچار نییە ببەخشیت دەستكراوتر دەبیت.

ھەر وەھا، پیاو كە گوێی لە ژن دەبیت داواى پشتگیری ئى دەکات (بەپێزەو)، پیاوھكە ئەوھش دەبیسیت كە ژنەكە شایانى ئەو پشتگیری یە. پیاوھكە وا دانانیت ژنەكە كەمتر دەبەخشیت. رێك بە پێچەوانەو، پیاوھكە وا دادەنیت كە ژنەكە رەنگە زیاتر یاخود لانى كەم بە ئەندازەى ئەوێ بەخشیبیت، ھەر بۆیە ژنەكە بە ئاسانى دەتوانیت داوا بکات.

٦. پرسىيار. رەنگە ژنەكە بلیت، كاتێك داواى پشتگیری دەكەم، لەو دەترسم لە كورتى

ببێرەو. دەمەوێت روونى بکەمەو بۆچى ئەم یارمەتی یەم دەوێت. نامەوێت وا

بىزانىت داۋاي زۆرى ئى دەكەم. ئايا پياو ھەزى ئى نىيە ھۆكارەكە بىزانىت؟
 ۋەلەم: كاتىك پياو گوى ئى لە داۋايەكى ھاۋبەشەكەى دەبىت، متمانە دەكات كە ژنەكە
 ھۆكارى باشى پىيە بۇ داۋاكەى. نەگەر ژنەكە كۆمەلىك ھۆكارى بۇ بىخاتە روو كە بۇجى
 پىۋىستە داۋاكەى جىبەجى بىكات، پياۋەكە ناتوانىت بلىت نەخىر و ھەست دەكات
 بەگاردەھىنرىت و ئى بى منەتن. رىگەى بدە دىارىيەكت بداتى لە جىياتى ئەۋەى
 پىشتىگىرىيەكەى بەبى منەت ئى ۋەربىگىرىت.

نەگەر پياۋەكە پىۋىستى بە زانىارى زياتر ھەبو پىرسىار دەكات. ئىنجا ئاسايىيە تۇ
 ھۆكارەكەى بۇ باس بىكەيت. تەنانەت لەو كاتەشدا كە پياۋەكە پىرسىار دەكات، ۋىبابە
 زۆر دىژدادىر نەبىت. ھۆكارىك، يان بەلەيەنى زۆرەۋە، دوو ھۆكار بىخەرو. خۇنەگەر
 ھىستا پىۋىستى بە زانىارى زياتر ھەبو، خۇى پىت دەلىت.

ھەنگاۋى ۲: راھىنان بىكە لەسەر داۋاكردنى

زياتر (تەنانەت نەگەر دلىنىاش بىت كە دەلىت نەخىر)

پىش ئەۋەى ھەۋل بدەيت داۋاكارى زياتر ئاراستەى پياۋەكە بىكەيت، دلىنابە لەۋەى
 ھەست دەكات قەدرى دەزانىت سەبارەت بەو شتانەى دەبەخشىت. بەردەۋامبون لە
 داۋاكردنى پىشتىگىرى ئى بەبى ئەۋەى چاۋەروانى كارى زياترى ئى بىكەيت لەۋەى كە
 نىستا دىكات، ۋا دەكات پياۋەكە نەك تەنبا ھەست بە قەدر زانين بىكات، بەلگو ھەست
 دىكات قىۋلىشتە و ئى رازىت.

نەگەر پياۋەكە راھاتىت لەسەر ئەۋەى گوىى لىت بىت داۋاي پىشتىگىرى ئى بىكەيت،
 ھەست دەكات خۇشت دەۋىت. ۋا ھەست دەكات پىۋىست ناكات خۇى بە جورىكى دىكە
 نىشان بدات بۇ ئەۋەى خۇشەۋىستى تۇ بە دەست بھىنىت. لەم خالەدا ئامادە دەبىت بۇ
 كۆرەنكارى و تواناكانى بۇ پىشتىگىرىكىردىت بلاۋ دىكاتەۋە. تۇش دەتوانىت سەركىشى
 بىكەيت بە داۋاكردنى زياتر بەبى ئەۋەى ئەو پەيامەى بدەيتى كە ئەو كەسىكى گونجاۋ نىيە.
 دوۋەم ھەنگاۋى ئەم پىۋسەيە ئەۋەىيە دلىنباى بىكەيت لەۋەى كە دەتوانىت بلىت
 نەخىر بى ئەۋەى رقى ئى ھەلىگىرىت. نەگەر ھەست بىكات دەتوانىت بلى نەخىر كە تۇ
 داۋاي زياترى ئى دىكەيت، ھەست دەكات ئازادە بە بەللى يا نەخىر ۋەلام بداتەۋە. لە
 بىرت بىت پىۋان ئەو كاتە ئامادىيان زياترە بلىن بەللى كە ئازاد بن بلىن نەخىر.

پياوان نەو كاتە نامادەيبان زياترە بليّن بەلّی كە نازاد بن بليّن نەخیر.

زۆر گرنگە ژنان فيربين چۆن داوا بكەن و ھەروەھا چۆنیش قبوڵی وەلامی نەخیر بكەن. ژنان بەگشتی پيش پرسيارکردن لە ھاوبەشەكەيان، وەلامەكە دەزانن. ژن ئەگەر بزانیت پياووەكە داواكەى جيبەجى ناكات، تەنانەت پرسيارەكەش ناكات. چونكە ھەست دەكات فەرامۆش كراوە. بە دلتيايىيەو پياووەكە ئاگادارى نەوانە ھىچى نىيە چونكە شتەكە تەنيا لە خەيالى ژنەكەدا ھەيە.

لە ھەنگاوى (٢)دا، راھينان لەسەر داواکردنى پشتگيرى بكە لە ھەمو ئەو بوارانەدا كە دەتەوێت داوايان بكەیت و بەلام نەتكردون چونكە ھەست دەكەیت پياووەكە جيبەجىيان ناكات. بچۆ پيشەو و داواى پشتگيرىيەكە بكە تەنانەت ئەگەر ھەست بە بەرھەلستى پياووەكە دەكەیت؛ تەنانەت ئەگەر دلتياشيت پياووەكە دەلّيت نەخیر.

بۆ نمونە، رەنگە ژنەكە بە ميژدەكەى بلّيت، كە سەرقالّى تەماشيا كردنى ھەوالەكانە، "دەجيت بۆ دوكانەكە و كەميك ماسى سالۆن بۆ ئىوارە بەيّنيتەو؟" كاتيك ژنەكە ئەم پرسيارە دەكات، خۆى نامادە كردووە پياووەكە بلّيت نا. پياووەكە رەنگە بە تەواوى بەم پرسيارە ئەبەلق ببّيت چونكە پيشتر ژنەكە بەم جۆرە پرسيارانە تەماشيا كردنى ھەوالەكەى لى تيك نەداوە. رەنگە پياووەكە بيانوى لەم جۆرە بەيّنيتەو "نا بينيت گوى لە ھەوالەكان دەگرم. خۆت ناتوانيت بجيت؟"

رەنگە ژنەكە بىيەوێت بلّيت "با دەتوانم بچم. بەلام ھەميشە ھەر من ئيشەكان دەكەم. ھەز ناكەم بىم بە كارەكەرى تۆ. پيوستم بە كەميك يارمەتىيە؟"

كاتيك داواى شتيك دەكەيت و ھەست دەكەيت رەت دەكرّيتەو، خۆت بۆ كۆتايىيەكە نامادە بكە و وەلاميكى نامادەت ھەبّيت بۆ نمونە "باشە". ئەگەر دەتەوێت لە وەلامەكەتدا مەريخىيەكى تەواو بىت، دەتوانيت بلّيت "كيشە نىيە". ئەمەى زۆر بەلاوہ خوڤە. "باشە" يەكى ئاساييش. ھەر باشە.

گرنگ ئەوويە كە داواى شتى كرد دواتر وا ھەلسوگەوت بكەيت كە بەتەواوى ئاسايى يە نەگەر پيّت بلّيت نەخیر. لە بىرت بىت، كە تۆ دەتەوێت ھەست بكات رەتكردنەوہى

داواگهت بى مهترسى يه. ئەم ريگايه تهنيا لہم حاله تانہدا به کار بهينه به راستى ناسايى بىت بلئيت نه خير. هەندىك حالت دەستنيشان بکه که به راستى پشنگير پيه کهيت به لاوه گرنگه، به لام به دهگمەن داواي ئەو پشنگيريانه بکه. دلنيا به لهوى نهگەر ئەو بشلئيت نه خير هيشتا تۆ هەست به ئاسودەيى بکهيت.

مه بهسته کهم لہم نمونانهى خوارەوہدا خراوہتە رو:

چى بلئيت؟

کهى داوا بکهيت؟

دهلئيت "دهجيت به شوين (جولى) دا،
ئىستا تەلەفونى کرد؟"
ئەگەر بلئيت نا، ئەوا زۆر به ناسايى و
روويهكى خوشەوہ بلئ
"باشە."

ئەو سەر قالى ئيشيکه و توش دتەوئيت
بجيت به شوين منالەکاندا. زۆرجار تۆ
ئەو نەرکه ناخەيتە ئەستوى ئەو بۆيه
خۆت کارەکه دکهيت.

دهلئيت "يارمەتيم دەدەيت پەتاکە
بجنين؟" ياخود "ئەمشەو خواردن
نامادە دکهيت؟"
ئەگەر بلئيت نا، ئەوا زۆر به ناسايى و
روويهكى خوشەوہ بلئ
"باشە."

هەميشە وا راھاتووہ کاتيک که
دەگەر پتەوہ مال چاوەرپى دگات تۆ
نانەکه نامادە بکهيت. دتەوئيت ئەو
نانەکه نامادە بکات، به لام هەرگيز داواي
لى ناکهيت. وا هەست دکهيت رقى له
ئيشى وايە.

دهلئيت "ئەمشەو له قاپشۆردندا
يارمەتيم دەدەيت؟" ياخود "قاپەکان
دەهينيت؟" يان چاوەرپى شەويكى
گونجاو دکهيت و دهلئيت "ئەمشەو
قاپەکان دەشويت؟"
ئەگەر بلئيت نا، ئەوا زۆر به ناسايى و
روويهكى خوشەوہ بلئ
"باشە."

ئەو هەميشە داواي نانخواردن تەماشاي
تەلەفريۆن دگات له کاتيکدا تۆ خەريكى
شۆردنى قاپەکانيت. تۆ دتەوئيت ئەو
قاپەکان بشوات، يان هيچ نه بئيت
يارمەتيت بسات، به لام هەرگيز داواي
ناکهيت. رەنگە تۆ بەقەد ئەو بايەخ بهم
بابەتە نەدەيت، بۆيه خۆت دەجيت ئەو
کارە دکهيت.

پىاۋەكە دەيەۋىت بچىت بۇ سىنەما و
تۆش دىتەۋىت بچىت بۇ سەما كىردن. بە
گشتى دەزانىت ھەزى لە سىنەمايە بۇيە
ھەمىشە داۋاي سىنەما دەكەيت.

دەلىيت "ئەمشەو دەمبەيت بۇ سەما
كىردن؟ زۇر ھەز دەكەم سەمات لەگەلدا
بكەم؟"
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۇر بە ئاسايى و
روويەكى خۇشەۋە بلى
"باشە."

ھەردوكتان ماندون و نامادەن بچنە
جىگاو. سبەينى بىەيانى خۇلەكە
كۆدەكرىتەۋە. ھەست دەكەيت پىاۋەكە
چەند ماندوۋە، بۇيە داۋاي لى ناكەيت
بچىت خۇلەكە برىژىت.

دەلىيت "خۇلەكە دەمبەيتە دەرەۋە؟"
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۇر بە ئاسايى و
روويەكى خۇشەۋە بلى
"باشە."

پىاۋەكە زۇر سەرقالە و مىشكى لاي
پرۇژەيەكى گرنگە. ناتەۋىت خەيالى
پەرت بكەيت چۈنكە دەزانىت چەند
خەرىكى ئەو كارمىە، بەلام دەشتەۋىت
قسەى لەگەلدا بكەيت. بەگشتى ھەست
دەكەيت پىى ناخۇشە لەبەر ئەۋە جارى
ئەم داۋايەى لى ناكەيت.

دەلىيت "ھەندىك كاتم لەگەل بەسەر
دەمبەيت؟"
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۇر بە ئاسايى و
روويەكى خۇشەۋە بلى
"باشە."

پىاۋەكە خەرىك و سەرقالە، بەلام تۇ
پىۋىستت بەۋەيە ئوتومبىلەكەت
بەينىتەۋە كە لەلاى ۋەستا بوۋە. بەگشتى
دەزانىت چەند سەختە بەلايەۋە
سەرلەنۋى بەرنامەكانى دابرىژىتەۋە
بۇيە داۋاي لى ناكەيت بە ئوتومبىلەكەى
بتگەيەنىت.

دەلىيت "ئەمىرۇ دەمگەيەنىتە لاي
ۋەستاكە ئوتومبىلەكەم بەينىمەۋە؟ چاك
كراۋتەۋە."
ئەگەر بلىت نا، ئەوا زۇر بە ئاسايى و
روويەكى خۇشەۋە بلى
"باشە."

لە ھەرىكەت لە نمونەكانى سەرەوودا، خۆت ئامادە بىكە ئەو بىلىت نەخىر و راھىيان لەسەر ئەو بىكە كە قىبولى بىكەيت و بىروبۇچونت لەسەرى نەگۇرپىت. نەخىرەكەى قىبول بىكە و متمانەت ھەبىت ئەگەر بتوانىت پىشتىگىرى خۆيت بۇ دەخاتە روو. ھەمو كاتىك كە داۋاي پىشتىگىرى لە پىاو دەكەيت. ئەگەر بزانىت بەرامبەر بەو (نەخىرە)ت بەھەلەى دانانىت ئەو ھەمو جارىك پىنج تا دە خالت دەداتى، جارى داھاتوش كە داۋاي شتىكى ئى دەكەيت زياتر بە دەم داۋاكەتەو دەيت. بەشىۋەيەك لە شىۋەكان، كە مېھربانانە داۋاي پىشتىگىرى ئى بىكەيت، تۆ بىم كارەت يارمەتى دەدمىت تواناكانى بلاو بىكاتەو بۇ ئەوۋى زياتر بىبەخشىت.

چەند سالىك لەمەوبەر لە كارمەندىكى ژنەو ئەمە فىربوم. ئىمە لە پرۆژمەكى خۇبەخشا كارمان دەكرد و پىويستمان بە خۇبەخش ھەبو. ژنەكە خەرىك بو تەلەفون بۇ (ئۆم) بىكات، كە ھاۋرىى من بو. من پىم وت خۆت ماندوو مەكە چونكە دەمزانى ئەمجارمىان ناتوانىت يارمەتيمان بدات. ژنەكە وتى ھەر دەيكەم. لىم پىرسى بۇچى، ژنەكە وتى، "ئەگەر تەلەفونى بۇ بىكەم بۇ داۋاي پىشتىگىرىكردن، تەنانەت ئەگەر بىلىت نەخىر من ئى زوپىر نابم و روخۇشى و تىگەيشتىكى زۆرى بۇ دەردمېرم. ئىنجا جارى داھاتو كە بۇ ئىشىكى دىكە تەلەفونم كرد، زياتر ھەز دەكات بىلىت بەئى چونكە بىر و بۇچونىكى ئەرىنى لەسەر من دەبىت."

كە داۋاي پىشتىگىرى لە پىاۋىك دەكەيت و ئەو دەلىت نەخىر بەلام تۆ ئى زوپىر نابىت و رقى ئى ھەئناگىرىت، پىاۋەكە ئەم ھەئۋىستەى لەبىر ناچىتەو و جارى داھاتو زياتر ھەز دەكات بەخشندىمى بنوئىت. لەلايەكى دىكەو، ئەگەر بەتەۋاي قوربانى بە پىويستىيەكانت بدەيت و داۋاي ھىچ نەكەيت، ئەو ھىچ ئاگاي لەوۋى نابىت كە تۆ چەند جار پىويستت پىى بوو. ئەگەر داۋاي ئى نەكەيت چۈن بزانىت پىويستىيەكانت چىن؟

كە داۋاي پىشتىگىرى لە پىاۋىك دەكەيت و ئەو دەلىت نەخىر بەلام تۆ ئى زوپىر نابىت و رەتى ناكەيتەو، پىاۋەكە ئەم ھەئۋىستەى لەبىر ناچىتەو و جارى داھاتو زياتر ھەز دەكات بەخشندىمى بنوئىت

كاتيک تۆ به نهرمونيانى بهردهوام دهبيت لهسهر داوا کردنى زياتر، جار له داوى جار هاوبهشهکهت چاکتر دهتوانيت له ناوچهى ئاسودهى خوى بيته دهرهوه و بلن بهلن. لهم خالهدا نهگهر داواى زياتر بکهيت مهسهلهکه ترسى تيا نىيه. نهمه يهکيکه له ريگاگانى دروستکردنى پهيوهندييهکى تهندروست.

پهيوهندييه تهندرستهکان

پهيوهنديى نهو کاته تهندرسته که ههردوو هاوبهشهکه بتوانن و بۆيان ههبيت نهوهى دهيانهوييت و پيوستيانه داواى بکهن، و ههردوکیان بتوانن و بۆيان ههبيت نهگهر بيانهوييت بلن نهخير.

بۆ نمونه لهبیرمه رۆژيکیان لهگهڵ هاوړييهکى خيزانهکهماندا له موبهقهکه وهستا بوين. نهو کاته (لاورين) کچمان تهمهنى پينچ سال بو. (لاورين) داواى لى کردم بهرزى بکهمهوه و يارى لهگهڵدا بکهم، منيش وتم، "نا، نهمرۆ ناتوانم. زۆر ماندوم." (لاورين) بهردهوام بو، به خوشييهوه دهيويت، "تکايه، بابيه، ددهى، بابيه، ههر يهک تهقله."

هاوړيکهمان وتى، "ئىستا باوکت ماندوو (لاورين). نهمرۆ زۆر کارى کردوو. پيوست ناکات داواى لى بکهيت."

(لاورين) دهستبهجى وهلامى دايهوهو وتى، "خۆ زۆرم لى نهکردوو. من ههر داوام کرد!"

هاوړيکهم وتى، "بهلام دهمانيت باوکت خوشى دهوييت، ناتوانيت پيت بلن نهخير." (له راستيدا نهگهر پياو نهتوانيت بلن نهخير، کيشهى پياوهکهيه نهک ژنهکه.) دهستبهجى هاوسهرکهم و ههرسى کچهکهم وتيان، "بۆچى ناتوانيت؟! دهتوانيت." من شانازيم به خيزانهکهمهوه کرد. نهمه کارىکى زۆرى ويستبو، بهلام ورده ورده فيربوبوين که داواى پشتگيرى بکهين و ههروهها قبولى وهلامى نهخيريش بکهين.

ههنگاوى ٣: راهينان لهسهر داوا کردنى سه پينهراڼه بکه

که ههنگاوى (٢) ت نهجام دا و توانيت به رويهکى خوشهوه وهلامى نهخير قبول بکهيت، ماناي وايه بۆ ههنگاوى (٢) نامادهيت. لهم ههنگاوهدا نهوپهري توانات بهکاردهينيت بۆ بهدهستهينانى نهو شتهى دهتهوييت. تۆ داواى پشتگيرى پياوهکه

دەكەيت، و ئەگەر پياۋەكە دەستى كىرد بە بيانۋەئىنەۋە و بەر ھەئىستى داۋاكانى كىردىت، ئاليت "باشە" ۋەك لە ھەنگاۋى (۲) دا دەتوت. لەجىياتى ئەۋە كار لەسەر ئەۋە دەكەيت بەر ھەئىستىيەكەت بەلاۋە ئاسايى بىت بەلام بەردەوام چاۋەرئى دەكەيت بلىت بەئى.

با وا دابىئين پياۋەكە خۇى ئامادە دەكات بچىتە ناو جىگاۋە، و تۆلى دەپرسىت "دەچىت بۇ كۆگاگە ھەندېك شىر بەينىتەۋە." لەۋەلامدا پياۋەكە دەئىت "نا .. من زۆر ماندوم، دەمەۋىت بچەم بنوم.

لە برى ئەۋەى دەستبەجى رىگەى بدەيت رىزگارى ببىت بەۋەى بىى بلىت "باشە"، ھىچ مەئى. لەۋىدا بوەستە و قبولى بىكە كە بەر ھەئىستى لە داۋاكەت دەكات. بە بەر ھەئىستىنەكىردنى ئەۋ بەر ھەئىستىيەى پياۋەكە، ئەگەرئىكى زىاتر بۇ وتنى (بەئى) دروست دەبىت.

ھونەرى داۋا كىردنى سەپىنەرانە ئەۋەىە پاش ئەۋەى كە داۋاكەت كىرد بە بىدەنگى بىئىنەتەۋە. دۋاى ئەۋەى داۋاكەت كىرد، چاۋەرۋانى ئەۋە بىكە مېۋىچ بىت و دەمۋاۋا بدات بەيەكدا و پرتە و بۆلە بىكات. من بەۋ بەر ھەئىستىيەى پياۋان بەرامبەر داۋاكانى ئن دەيكەن دەئىم پرتەۋ بۆلە. پياۋەكە لەۋكاتەدا چەند زىاتر گۈى بە داۋاكە بدات، پرتەۋ بۆلەى زىاتر دەكات. پرتەۋ بۆلەكانى پياۋ ھىچ پەيۋەندىيەكىان بەۋەۋەنىيە چەند ئامادەى پشتگىرىكىردنە؛ بەلكو تەنبا نىشانەى ئەۋەن لەۋ كاتەدا كە داۋاكەى ئى دەكرىت چەند گۈى داۋەت.

ئە بە گىشتى لىكەدەۋەى ھەئە بۇ پرتەۋ بۆلەكانى پياۋ دەكات. بە ھەئە وا دەزانىت پياۋەكە ئامادەنىيە داۋاى ئەۋەكە بەينىتە دى. ئەمە وا نىيە. پرتەۋ بۆلەكانى پياۋ نىشانەى ئەۋەن كە سەرقالى بىر كىردنەۋەىيە لە داۋاكارىيەكە. ئەگەر پياۋەكە بىر لە داۋاكە نەكاتەۋە ئەۋا زۆر بە ھىۋاشى دەئىت نەخىر. ئەگەر پياۋ بۆلە بۆل بىكات ئەۋە نىشانەيەكى باشە. پياۋەكە ھەۋل دەدات داۋاكەى تۆ بە گۈپرەى پىۋىستىيەكانى خۇى بەراۋرد بىكات.

پرتەۋ بۆلەكانى پياۋ نىشانەيەكى باشە - پياۋەكە ھەۋل دەدات بەراۋرد لەنىۋان داخۋازىيەكانى تۆ و پىۋىستىيەكانى خۇدا بىكات.

پياوۋەكە بە مەملانئىيەكى ناوخۇيىدا تى دەپەرئىت كاتىك ئاراستەكەى خۇى دەگۇرئىت لەو شتەوۋە كە پىشتەر خەرىكى بوو، بەرەو داواكەى تۆ. وەكو دەرگاپەك كە ئەنجامەكەى ژىنگاۋى بىت، پياوۋەكە دەنگى نا ئاساىى لىوۋ دىت(جىرە جىرەك). بە پىشتگۇيخستنى پرتە و بۆلەكان، ئەومندە نابات نامىنن.

زۆر جار كە پياو پرتە وبۆلە دەكات لە پروسەى ئەوۋەداپە بە بەلى وەلامى داواكەت بداتەوۋە. لەبەر ئەوۋى ژنان بەھەلە لەم كاردانەوۋىيە تى دەگەن، يەكسەر يان خۇيان لە داواگردنەكە پەشىمان دەبنەوۋە ياخود بە شەخسى وەرى دەگرن و لە بەرامبەردا لە پياوۋەكە زویر دەبن.

لە نمونەكەدا كە پياوۋەكە بەرەو جىگەى نوستنەكەى دەچو و تۆ داوات لى دەگرد بچىت بۆ كۆگاگە شىر بەئىنئىتەوۋە، چاۋەرۋاندەكرىت دەست بكات بە پرتە و بۆلە.

بە بىزارىيەوۋە دەلتىت "ماندوم، دەمەۋى بچەم بنوم."

تۆ ئەگەر بەھەلە وەلامەكەى بە رەتكردنەوۋە دابنىت، رەنگە بەم جۆرە وەلامى بدەمىتەوۋە "من خوارىنم بۆ نامادە كرىت، قاپەكانم شۆرد، مئالەكانم برد بۆ نوستن، تۆش ھەر لەسەر قەنەفەكە پان بویتەوۋە! من داۋاى زۆر ناكەم، ھىچ نەبىت ئىستا ئەمەم بۆ بكە. من زۆر ماندوم. ھەمو ئىشىكى مائەكە ھەر من دەمىكەم."

مشتومپرەكە دەست پىدەكات. بەلام، ئەگەر بزانىت پرتەو بۆلەكان تەنیا پرتەو بۆلەن و زۆر جار پياو بەو شىۋەيە دەلتىت بەلى، وەلامەكەت برىتى دەبىت لە بىدەنگى. بىدەنگىيەكەت ئامازمىيە بۆ ئەوۋى كە متمانەت ھەيە لە ناخەوۋە درىژ دەبىتەوۋە بلىت بەلى. خۆ درىژكردنەوۋە رىگەيەكى دىكەيە بۆ تىگەيشتن لەوۋى پياوۋەكە بەرەلەستى لە داواكەت دەكات. ھەر كاتىك داۋاى زياتر بكەيت، پىۋىستى بەوۋىيە خۇى درىژ بكاتەوۋە. ئەگەر باش نەبىت، ناتوانىت ئەمە بكات. بۆيە پىۋىستە پياو بۆ ھەنگاۋى (۲) نامادە بكەيت بەوۋى بە ھەنگاۋى (۱) و (۲) دا تى بپەرئىت.

ھەرۋەھا دەزانىت درىژبونەوۋە بەيانىان سەختەرە. بەلام دواتر ھەر لەو رۆژمدا دەتوانىت ئاسانتر و تا شوپىنىكى دورتر درىژبىتەوۋە. كاتىك پياوۋەكە پرتەو بۆلە دەكات، تەنیا وا بىھىنە بەرچاۋى خۆت كە خۆ درىژكردنەوۋە بەيانىانە. داۋاى ئەوۋى خۆ درىژكردنەوۋەكە تەواۋ بو ھەستىكى زۆر باشى دەبىت. تەنیا پىۋىستى بەوۋىيە يەكەمجار پرتە و بۆلە بكات.

پىزگىرامگىردنى پىاو بۇ ئەۋەى بلىت بەلى

بەكەمجار كە بەم پىرۇسەيە ئاشنا بوم ئەۋكاتە بو ھاۋسەرەكەم داۋاي ئى كىردم لە
كۇگاگە ھەندىك شىر بىكەم. لەۋ كاتەدا كە خەرىكە بوم دەچومە ناۋ جىگاۋە. لەبىرە بە
دىنگى بەرز دەستەم كىرد بە پىرتەو بۇلە. ھاۋسەرەكەم لەجىاتى ئەۋەى مشتومىر لەگەلدا
بىكات، تەنیا گۇئى گىرت، واى دانا كە دواجار كارەكە ئەنجام دەدەم. پاشان مەن بە دەم
بۇلەبۇلەۋە چومە دىمى و سۋارى ئوتومبىلەكە بوم و چوم بۇ كۇگاگە.

ئىنجا شىتەك روىدا، شىتەك كە بەسەر ھەمو پىاۋىكدا دىت، شىتەك كە ژنان ناپزان.
ھەتا زىاتىر لە ئامانجەكەم (ۋاتە لە شىرەكە) نىزىكەدە بومەۋە، بۇلە بۇلەكەم دەرەپىيەۋە.
ۋىدە ۋىدە ھەستەم بە خۇشەۋىستى دەكرد بەرامبەر بە ھاۋسەرەكەم و بە ئامادىيى بۇ
پىشتكىرىكىردى. ئىتر ھەستەم دەكرد مەن كۈرە سەلار و باشەكەم. بىروام پى بىكەن، ئەۋ
ھەستەم پى خۇش بو.

كە چومە كۇگاگە، و بوتلى شىرەكەم بىنى ھەستەم بە دىخۇشى كىرد. كە دەستەم
گەيشە بوتلە شىرەكە، ئامانجە نۆيەكەم بەدەست ھىناۋ. ئامانج ھەمىشە ۋا لە پىاو
دىكات ھەستىكى باشى ھەبىت. بە خۇشىيەۋە بوتلەكەم بە دەستى راست ھەلگىرت و بە
شانازىيەۋە سەيرەم كىرد و وتم "ھى، سەيرەم كە. مەن شىر بۇ ژنەكەم دىبەمەۋە. مەن
بەكەكەم لە پىاۋە مەزىنە بەخىشەدەگان. چۈن پىاۋىكەم؟"

كە بە شىرەكەۋە گەرامەۋە، ئەۋ دىخۇش بو بە بىنىم. باۋەشكى گەۋرە پىا كىردم
ۋوتى، "زۇر سوپاس. زۇر دىخۇشەم كە ناچار نەبوم خۇم بىگۇرەم."
ئەگەر پىشتىگۇئى بىخستەمايە، ئەۋا رەنگە ئى پەست بىبومايە. ئەگەر جارىكى دىكە
داۋاي بىكردايە شىر بىكەم لەۋانەيە بۇلە بۇلى زىاتىرەم بىكردايە. بەلام پىشتىگۇئى نەخستەم،
خۇشەۋىستىيەكى زۇرى دامى.

تەماشى كاردانەۋەى خۇم كىردو گۇيەم لە بىر كىردنەۋەى خۇم بو، ژنىكى چەند
باشەم ھەيە. تەنانەت داۋاي ئەۋ پەستى و پىرتەو بۇلەيەشەم ھىشتا مەن ھەر بە لاپەۋە
گىزىك بوم.

جارى دواتىر كە داۋاي ئى كىردم بىچەم شىر بىكەم، پىرتەو بۇلەى كەمىزەم كىرد. كە
گەرامەۋە دوبارە ئىشەكەى بە ھەند ۋىرگىرت. جارى سەلەم بە شىۋەيەكى ئۇتۇماتىكى
ۋتم، "بەسەر چاۋ .. دەچەم."

ئىنجا ھەفتەى دواتر، تىببىنى ئەوۈم كىرى شىرى كەم ماوۋە. پىشنىارم كىرى بىچم بىكرىم. پىنى وىم خۇى چوۋە بۇ كۇگاگە. ئەوۈم پى سەىر بو كە بەشكىك لە خۇدى من بەو كىرە بىھىوا بو! من دەموىست شىرەكە بىكرىم. خۇشەوئىستىيەكەى ئەو پىرۇگرامى كىرىبوم بلىم بەلى. تەننەت تا ئەمپۇش ھەر كاتىك داوام ئى دەكات بىچم بۇ كۇگاگە بەشكىك لە من بە دىخۇشى يەوۋە دەلىت بەلى.

من خۇم بەم گواستىنەوۋە ناوخۇيىەدا تىپەپىوم. قىبۇلكىرىنى پىرتەو بۇلەكانم و نىرخاندىنى دواى گەپانەوۋەكەم بەرھەئىستىيەكەى چارەسەركىرى. ئىتر لەو كاتە بەدواوۋە، ھەرچەند كە داواى شتى زەحمەتى دەكىرى، زۇر ئاسانترىبو بۇ من كە وەلامى داواكانى بەدەمەوۋە.

وستان كەلى زۇرە

يەكىك لە پىكھىنەرە سەرەكىيەكانى داواكارى سەپىنەرەنە ئەوۋىە پاش ئەوۋى داواى پىشكىرىيەكەت كىرى بە بىدەنگى بىمىنىتەوۋە. رىگە بە ھاوبەشەكەت بەدە كار لەسەر بەرھەئىستىيەكەى بىكات. ورىابە ناپەزائى بەرامبەر پىرتەو بۇلەكانى دەرنەبىرىت. ھەتا بوەستىت و بە بىدەنگى بىمىنىتەوۋە، ئەگەرى زىاتىر ھەيە كە پىشكىرىيەكەى بەدەست بىھىنىت. بەلام ئەگەر بىدەنگىيەكە بىشكىنىت ئەو ھەلە لە دەست دەدەيت.

ژان بەم جۇرە لىدوانە باوانەى خوارەوۋە، بى ئەوۋى بزانن بىدەنگىيەكە دەشكىنن و ئەو ھەلەيان لەدەست دەدەن:

- "ئۇھ، وازى ئى بىنە."
- "بىروا ناكەم بلىت نەخىر. من زۇر شتم بۇ كىرىوت."
- "شتىكى زۇرت ئى داوا ناكەم."
- "ھەر پانزە خولەكت پى دەچىت."
- "ھەست بە نا ئومىدى دەكەم. ئەمە بە راستى ھەستم بىرىندار دەكات."
- "تۇ ئەنقەست ئەو شتەم بۇ ناكەيت."
- "بۇچى ناتوانىت بىكەيت؟"

تاد، .. تاد، .. تاد. لە بىرۇكەكە دەگەيت. كە پىياو پىرتەو بۇلە دەكات، ژنەكە ھەست

دەکات پئويستە پاريزگارى لە داواکەى بکات و بە ھەلە بێدەنگىيەکەى دەشکينيت. دەست دەکات بە مشتومرکردن لەگەڵ ھاوبەشەکەیدا بەو ھىوايەى ھايلی بکات کە پئويستە ئەو کارەى بۆ بکات. پياووەکە ئەو کارە بکات پان نا، جارى داھاتو کە ژنەکە داواي پشنگيرى ئى کرد بەرھەلستى يەکەى زياتر دەبيت.

يەکیک لە پيکھيئەرە سەرەکییەکانى داواکردنى سەپتەرانە
نەوھە داواي خستە رووى داواکارىيەکە بە بىدەنگى بھيئەو.

بۆ ئەوھى ريگە بە پياووەکە بدەيت داواکارىيەکە بەجى بهيئيت، داواکەى ئى بکە و پاشان بوەستە. بھيئە با بۆلەبۆل بکات و لە بەرخۆيەو شت بليت. تەنيا گوى بگرە. لە کۆتاييدا دەلييت بەلى. وا مەزانە کە ئەمە لە دژى تۆ بەکارى دەھيئيت. ناتوانيت و نايەويت بەرامبەرت بەکارى بهيئيت بە مەرجيک تۆ پيداگرى نەکەيت و مشتومرى لەگەڵدا نەکەيت. تەنانەت ئەگەر لەسەر بۆلە بۆلەکەش بەردەوام بييت، وازى ئى دەھيئيت، ئەگەر ھەردوکتان وا ھەست بکەن کە کردن و نەکردنى ئەو کارە بە دەست پياووەکەيە.

لەگەڵ ئەمەشدا، ھەندیکجار، رەنگە پياووەکە نەلييت بەلى. ياخود رەنگە ھەول بدات لە ريگەى پرسىار کردنەو خوى دەرباز بکات. وريا بە. لەکاتى وەستانەکەتدا رەنگە پرسىارى لەم جوورەت ئى بکات:

- "بۆجى خۆت ناتوانيت بيکەيت؟"
- "بە راستى کاتم نىيە. خۆت دەيکەيت؟"
- "من سەرھا ئم، کاتم نىيە. تۆ جى دەکەيت؟"

ھەندیک جار ئەمانە تەنيا پرسىارى بى وەلامن. بۆيە دەتوانيت بێدەنگ بييت. ھەتا بۆت رون دەبيتەو کە پياووەکە بەداوى وەلامدا دەگەرپت پان نا تۆ ھىج قسە مەکە. ئەگەر داواي وەلامى کرد، يەک وەلامى بدمرى، بەلام زۆر بە کورتى، نينجا داواکەى ئى بکەرەو. داواکارى سەپتەرانە واتا داوا کردن بە جوورە دنيايى و متمانەيەکەو بەرامبەر بەوھى کە ئەگەر بتوانيت پشنگيريت دەکات.

ئەگەر پىرسىيىرى ئى كىرىت پىخود وتى نەخىر، ئەۋا بە كورتى و پوختى ۋەلامى
بىرەرۋە كە پىۋىستىيەكە تۇش بەقەد ئەۋە پىۋەكە گىرگە. ئىنجا داۋاكە دوۋبارە
بىكەرۋە.

ئەمە چەند نەۋنەيەكە.

پىۋەكە لە بەرھەلىستى كىرىدا ئەكە چۈن دەتۋانىت بە داۋاكىرى
بەراسىر داۋاس ئەكە دەلىت چى سەپىنەرەنە ۋەلىمى بداتەۋە

"كەم نىيە. خۇت ناتۋانىت بىكەيت؟" "مىش پەلەمە. بى زەحمەت تۇ
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بىرەرۋە.

"نا، نامەۋى ئەۋ كارە بىكەم." "مەن مەنۋن دەيم. بى زەحمەت بۇ مى
دەكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بىرەرۋە.

"مەن سەرقالەم، خۇت بۇچى نايكەيت؟" "مىش سەرقالەم. بى زەحمەت تۇ
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بىرەرۋە.

"نا، خەزم ئى نىيە." "مىش خەزم ئى نىيە. بى زەحمەت
دەيكەيت؟"

ئىنجا بىدەنگ بىرەرۋە.

تېبىنى ئەۋە بىكەى كە ئەكە ھەۋل نادات قايلى بىكات بەلگۈ تەنیا بەرھەلىستى
پىۋەكە دوۋبارە دەكاتەۋە. ئەگەر پىۋەكە مەندوۋ بو، ھەۋل مەدە بىسەلىنىت كە تۇ لەۋ
مەندوتىرىت و كەۋاتە پىۋىستە ئەۋ يارمەتت بىكات. پىخود ئەگەر پىۋەكە ۋا بىر
دەكاتەۋە كە زۇر سەر قالە ھەۋل مەدە قايلى بىكەيت كە تۇ سەرقالىرىت. خۇت بىپارزە
لەۋەى بۇى روۋن بىكەيتەۋە بۇچى دەبىت ئەۋ كارە بىكات. لەبىرت بىت، تۇ تەنیا داۋاى ئى
دەكەيت، ھەرمانى بىنەكەيت.

نه گهر بهردهوام بو له بهر هه ئستى يه كهى ئهوا ههنگاوى دوو جيبه جى بگه و به روخوشى يه وه رهت كردنه وهى ئى قبول بگه. دياره ئىستا كاتىكى گونجاو نى يه باسى نه وه بگهيت چهنده بى ئوميديت. دلتيا به له وهى نه گهر بتوانيت ئهه جاره واز بهينيت، نهوا پياوه كه له يادى دهبيت كه چهند ميهره بان بويت و جارى داهاتو نامادهتر دهبيت پشنگيريت بكات.

له كاتى گه شه كردندا سهركه وتنى زياتر له داوا كردن و پشنگيرى يه كه دا مسو گهر دهكهيت. ته نانهت نه گهر كار له سهه وه ستانه به سوده كانى ههنگاوى سى يهه دهكهيت، هيشتا ههر پيوسته له سهه ههنگاوى (۱) و (۲) بهردهوام بيت. هه ميهه گرنگه كه بهردهوام بيت له سهه داوا كردنى شته بچو كه كان و ههروهه قبول كردنى رهت كردنه وه كانى پياوه كه به رويهكى خوشه وه.

بۆچى پياوان نه وهنده ههستيارن؟

رهنگه له خوت بپرسيت بۆچى پياوان نه وهنده ههستيارن كه داواي پشنگيريان ئى بكرىت. هو كاره كه نه وه نى يه كه پياوان ته مه ئن به لكو له بهر نه وه يه پياوان زور مه به ستيا نه ههست بگهن قبول دهكرين. ههر داوايهك كه ئى بكرىت بو نه وهى زياتر بيت له ئىستاي ياخود زياتر ببه خشيت رهنگه نه وه په يامهى بداتى كه نه وه بهم شيوه يه ئىستاي قبول كراو نى يه.

ههروهك چۆن زن زور ههستياره سه بارمت به وهى گوئى ئى بگيريت و تى بگهيت، پياو له وه دا زور ههستياره كه بهو شيوه يه ههيه قبول بكرىت. ههر هه وئيك بو كه شه دان به پياوه كه واى ئى دهكات ههست بكات كه ههول ددهيت بيگوريت له بهر نه وهى ئىستا وهكو پيوست باش نى يه.

له سهه هه ساره ي مه ريخ دروشمه كه بهم شيوه يه "نه گهر نه شكاهه چاكى مه كه." نه گهر پياو ههست بكات زن داواي زياتر دهكات و ههول ددهات بيگوريت، وا ليكى دماته وه كه زنه كه وا ههست دهكات پياوه كه شكاهه؛ بهو شيوه يه ئىستاي په سهند و خوشه ويست نى يه.

به فيربونى داوا كردنى هونه رى پشنگيرى، په يومندي به كانهت ورده ورده دهوله منهند مهن. نه گهر بتوانيت زياتر نه وه خوشه ويستى و پشنگيريه به دهست بهينيت كه

پىۋىست پىيەتى، ھاۋبەشەكەت بە شىۋەيەكى سىروشتى دىخۇشتى دەبىت. دىخۇشتىن كاتى پىاۋان ئەۋەپە ھەست بىكەن سەركەۋتو بون لە پىشتىگىرى كىردى ئەۋ كەسانەدا كە باپەخىيان پى دەدەن. بە فىربونى داۋا كىردى پىشتىگىرى بە شىۋەيەكى راست، نەك تەنیا يارمەتى پىاۋەكە دەدەيت ھەست بىكات خۇشەۋىستىرە، بەلكو ئەۋ خۇشەۋىستىيەشت بۇ زامەن دەكات كە پىۋىست پىيەتى و شايستەتە.

لە بەشى داھاتودا باسى نەينىيەگانى زىندوو راگرتنى سىحىرى خۇشەۋىستى دەكەين.

زیندوو هیشتنه وهی سیجری خوشه ویستی

یه کیك له پارادۆسه كانی په یوه نندییه خوشه ویستی یه كان ئه وهیه کاتیک شته كان به باشی دهچن بهرپوهو ههست دهگهین هاوبه شهکه مان خوشی دهوین، رهنکه له پر خومان ببینینه وه که له روی سۆزداریه وه له هاوبه شهکه مان دور دهکه وینه وه، یاخود بهشیوهیه کی نامیهره بانانه مامه له یان له گه لدا دهکهین. رهنکه خوت له هه ندیك له م نمونانه دا بدۆزیته وه:

۱. رهنکه ههست به خوشه ویستی یه کی زور بکهیت بهرامبه ر هاوبه شهکه ت، و پاشان، رۆزی دواتر، له خه وه هه لدهستیت و له هاوبه شهکه ت بیزار و پهستیت.

۲. کهسیکی میهره بان و به سهبر و رازییت، رۆزی دواى ئه وه، دهبیته کهسیکی به ئهرك و نائاسوده.

۳. چرکه یهك به خوشو ویستنی هاوبه شهکه ت هه لئا کهیت که چی دواتر، رۆزی دواى ئه وه مشتومرێك دهکهیت و له پر بیر له جیا بونه وه دهکهیته وه.

۴. هاوبه شهکه ت هه لئو یستیکی نامیهره بان دهنوینیت، تۆش پهست دهبیته بهرامبه ر بهو رابردوو دی که ئه وه هاوبه شهت پشگویی خستبویت.

۵. تۆ په یوهستی به هاوبه شهکه ته وه، که چی دواى که دهیبینیت ساردو سږ دهبیته له گه لیدا.

۶. دلخۆشیت بهرامبه ر هاوبه شهکه ت و ئینجا له پر ههست به نادنیایى دهکهیت بهرامبه ر په یوه نندییه که تان و یاخود ههست به بی توانایى دهکهیت له به دهستهینانى ئامانجه کاندای.

۷. تۆ ههست به متمانە و دلنیایى دهکهیت له وهی هاوبه شهکه ت خوشی دهوینیت و

لەپەر ھەست دەكەيت بى ھىوا و دەست و بى سېيت.

۸. تۆ بەخشندەيت لە خۆشەويستىيەكەتدا، كەچى لە پەر دەبىتە كەسىكى خۆسەپىنەر و ھوكەمەر، رەخنەگر، تورە و تاكرەو.

۹. تۆ پەيوەستى بە ھاوبەشەكەتەو، ھاوبەشەكەت دىسۆزى و نىزىكىيەكەت دەرخینىت. تۆ سەرنجراكىشىيەكە لە دەست دەدەيت ياخود كەسانى دىكە بەسەرنجراكىشتر دەزانىت.

۱۰. دەتەوئىت سىكس لەگەل ھاوبەشەكەتدا بىكەيت، بەلام كاتىك ئەو دەپەوئىت، تۆ ناتەوئىت.

۱۱. تۆ ھەستىكى باشت بەرامبەر خۆت و ژىانت ھەيە، دواتر، لەپەر ھەست بەبى نىرخى و پەراوئىزخستن و نەگونجاوى دەكەيت.

۱۲. دىلت خۆشە و بە خۆشحالىيەو چاوەرپى بىنىنى ھاوبەشەكەت دەكەيت، بەلام كە دەبىنىت، شتىك كە ھاوبەشەكەت دەپىلت وات لى دەكات ھەست بە بى ھىوايى و خەمۇكى و بەرھەلىستى و ماندوئىتى بىكەيت ياخود ھەست بىكەيت لە روى سۆزدارىيەو دوركەوتوئىتەو.

رەنگە تىبىنى ئەوئەت كىرەپىت ھاوبەشەكەت بە ھەندىك لەو گۆراناھەدا تى پەپەو. تىكايە جارىكى دىكە خالەكانى سەرەو بەخوئىنەرەو، و بىر بىكەرەو چۆن ھاوبەشەكەت لەپەر تواناي ئەو لەدەست دەدات ئەو خۆشەويستىيەت بى بىەخشىت كە شاپىستەى تۆيە. رەنگە تۆ جارجار ئەزمونى گۆراناھە لە پەرەكانى ھاوبەشەكەت كىرەپىت. شتىكى زۆر باوہ بىبىنىت دوو كەس كە ئەمپۆ بە شىتاناھە يەكتىران خۆش دەوئىت كەچى سەپەينى رقىان لە يەكتەر ھەلىبسىت و تەنانەت شەپىش بىكەن.

ئەم گۆراناھە كىتوپراناھە سەر لى تىكەمەر. كەچى بەربلاوئىش. ئەگەر تىنەگەين بۆچى رودەدەن رەنگە شىت بىبىن، ياخود بە ھەلە بگەينە ئەو بىروايەى كە خۆشەويستىيەكەمان مردووە. خۆشەختانە دەتوانىن ھۆكارى ئەمە رون بىكەينەو.

خۆشەويستى، ھەستە چارەسەرەنەگراوہكانمان دەپىنىتەو پىشەو. رۆژىك ھەست دەكەين خوشيان دەوئىن، و رۆژى دواتر لەپەر دەترسىن لەوہى متمانە بە خۆشەويستى بىكەين. بىرەومرپىيە ناخۆشەكانى پەراوئىزخستن لەو كاتەدا دىنە پىشەو كە روبەرولى

متمانه پێکردن و قبولکردنی خۆشه ویستی بهرامبەر هه که مان ده بینه وه.

هه ر کاتێک زیاتر خۆمان خۆش بویت یاخود خه لکانی دیکه خۆشیان بوین، هه سته سه رکۆتکراوه کان ده میانه ویت دهر بکه ونه وه و به شیوه یه کی کاتی ناگاییه میهره بانه که مان به ار نه وه. نه وه هه ستانه بۆ نه وه دهر ده که ونه وه که چاره سه ر بکری و نازاد بکری. ره فنگه له پڕ توشی بێزاری و به رگری و ره خنه گرتن و په سستی و زیاده خوازی و سه رپو و تورپی بین.

نه وه هه ستانه ی که له رابردوماندا نه مان توانیوه دهریان به رین له پڕ له وه کاته دا که هه سته کریان به لاره بی مه ترسی بیت دهرژینه ناو ناگایمانه وه. خۆشه ویستی سه رکۆتکراوه کانمان ده هیئتیه وه پێشه وه و ورده ورده نه وه هه سته چاره سه ر نه کراوه دینه وه ناویه ونه دییه کانمانه وه.

نه مه وهك نه وه وایه هه سته چاره سه ر نه کراوه کانت خۆیان سه ر بکه ن هه تا هه ست به خۆشه ویستی ده که یه ت، ئینجا بینه پێشه وه بۆ نه وه ی چاره سه ر بکری. هه ریه کێک له ئیمه به گۆمه ئێک هه سستی چاره سه ر نه کراوه ده یه ت و ده چیت، به رینه گانی رابردومان، به به ردموامی له ناخماندا ده مینه وه تا نه وه کاته ی که هه ست ده که یه خۆشیان ده وین. ئینجا، که هه ستمان کرد ناساییه خۆمان بین، هه سته ناخۆشه کانمان دینه پێشه وه. نه که ر به توانین به سه رکه وتویی مامه له له گه ل نه م هه ستانه دا بکه یه ن، نه وا به شتر ده بین ده بیت و توانا داهینه ر و میهره بانه که مان زیاتر ده هیئینه دی. له گه ل نه مه شدا، نه که ر له بری نه وه ی رابردوو ده که مان چاره سه ر بکه یه ن، له گه ل هاویه شه که ماندا بکه وینه شه ره وه و لۆمه ی بکه یه ن، نه وا ناره حه ت ده بین و دوباره هه سته کانمان سه رکۆت ده که یه نه وه.

چۆن هه سته سه رکۆتکراوه کان دینه پێشه وه؟

کێشه که نه ویمه هه سته سه رکۆتکراوه کان نایه ن بلین "سلاو، من هه سته سه رکۆتکراوه کانی رابردوتم." هه سته گانی جی هیشتن و ره تکردنه وه ی سه رده می منابیت که پێشه وه، ته و وا هه ست ده که یه ت له لایه ن هاویه شه که ته وه به جی ده هیتر بیت و ره تکه ریتیه وه. نازار که ی رابردوو ده هاوێژریته نیسته ته وه. نه وه شتانه ی که به گشتی زۆر گرنگ نین ده بیه مایه ی نازاریکی زۆر.

ماۋەى چەندىن سائە ھەستە ناخۇشەكانمان سەركوت كىردوۋە. لەپەر رۇژىك دەكەۋىنە خۇشەۋىستىيەۋە، و خۇشەۋىستى وادەكات ھەست بىكەين ھىچ مەترسىيەكى تىيىنە نەگەر دلى خۇمان بىكەينەۋە و لە ھەستەكانمان ئاگادار بىيىن. خۇشەۋىستى دلمان دەكاتەۋە و لەۋەۋە ھەست بە ئازارەكان دەكەينەۋە.

بۇچى كە پلەكان لەكاتە باشەكانىشدا شەرەكەن؟

ھەستەكانى رابىردومان لەپەر دىنە پىشەۋە، نەك تەنبا لەۋ كاتەدا كە دەكەۋىنە خۇشەۋىستىيەۋە، بەلكو لەكاتى دىكەشدا. بۇ نەۋنە ئەۋ كاتەى كە بە راستى ھەستىكى خۇشمان ھەيە و دلخۇشىن ياخود ھەست بە خۇشەۋىستى دەكەين. لەم كاتە ئەرىنىيانەدا. كەپلەكان رەنگە بەشىۋەيەكى چاۋەرۋاننەكراۋ شەرە بىكەن كە دەۋايە دلخۇش بىن.

بۇ نەۋنە، كەپلەكان رەنگە لەۋ كاتەدا شەرە بىكەن كە دەگۈيزنەۋە بۇ مالىكى تازە، يان دىكۈرى مائەكەيان دەگۈپن، ياخود كاتىك دىارىيان بۇ دىت، يان كاتىك ئامادەى خولىكى دەرچون دەبن، يان بەشدارى ئاھەنگىكى ئاينى دەكەن، ياخود كاتىك پىرۋمەك تەۋاۋ دەكەن، يا لەكاتى جەزنى كرىسمس و سوپاسگوزارىدا، يان كاتىك بىپار دەدەن ۋاز لە خويەكى نەرىنى بەيىنن، ياخود كاتىك ئوتومبىيلىكى نوئ دەكپن، يان گۈپانىكى ئەرىنى لە كارەكەياندا دەكەن، ياخود يانسىيىك دەبەنەۋە، يان پارەيەكى زۇر بەدەست دەيىنن، يان كە بىپار دەدەن پارەيەكى زۇر خەرج بىكەن، ياخود لە كاتى سىكىكى زۇر باشدا.

لەم ھەۋەۋە ھالەتە تايبەتەنەدا يەكىكىيان يان ھەردوۋ ھاۋبەشەكە رەنگە لەپەر ھەست بە مەزاجىك يان كاردانەۋەيەكى ئالۋز بىكات؛ نارەحەتىيەكە رەنگە لە پىش، يان لەكاتى ياخود يەكسەر دۋاى ھالەتەكە روبىدات. پىداچونەۋە بە لىستە تايبەتەكەى ھالەتەكانى سەرۋەدا دەشيت زۇر بەسود بىت. ھەروەھا بىر لەۋەش بىكەرۋە دايك و باوكت چۇن ئەم ھالەتەيان ئەزمون كىردوۋە ھەروەھا بىرەكەرۋە چۇن ئەم ھالەتەنەت لە پەيۋەندىيەكانى خۇتدا ئەزمون كىردوۋە.

بىنەماكانى ۱۰/۹۰

لەرىگەى تى گەيشتەۋە لەۋەى چۇن ھەستە چارمەسەر نەكراۋەكانى رابىردوۋ جارجار دىنە پىشەۋە، ئاسانە تى بگەين بۇچى ۋا بە ئاسانى لەلايەن ھاۋبەشەكەمانەۋە

نازارمان پی دهگات. له کاتی نارهحه تیدا، نزیکه ی ٩٠٪ ی نارهحه تی یه کانمان په یوهندی به رابردومانه وه ههیه و هیج په یوهندی یه کی بهو شته وه نی یه که وا ده زانین نارهحه تی کردوین. به گشتی ته نیا نزیکه ی ١٠٪ نارهحه تی یه که مان په یوهندی به نه زمونه گانی نیستامانه وه ههیه.

با نمونه یه ک وهر بگرین. نه گهر هاو به شه که مان نه ختی ک ره خه ی لی مان هه بی ت، رنگه که می ک هه ستمان بریندار بکات. به لام له بهر نه وه ی نیمه مروقی پیگه یشتووین دهوانین تی بگهین که مه به ستیان نه وه نی یه ره خه مان لی بگرن یا خود رنگه بزانی که خه تای نه وه یه خو یان نه و روژه کی شه یان هه بووه. نه م تی گه یشتنه وا دهکات نه و رهخانه زور به نازار نه بن. نیمه شته که به شه خسی وهر ناگرین.

به لام له روژیکی دیکه دا ره خه کان زور به نازار ده بن. له م روژه دا هه سته برینداره گانی رابردومان دینه وه پیشه وه. له نه نجامدا لاوا تر ده بین به رام بهر ره خه ی هاو به شه که مان. زور نازار مان پی دهگات چونکه له سه رده می منالی ماندا به توندی ره خه مان لی گراوه. ره خه گانی دایک و باوکمان زیاتر به نازارن له بهر نه وه ی نازاره گانی رابردومان ده کولینه وه.

کاتی ک منال بوین نه مانده توانی تی بگهین که نیمه بی تاوان بوین و نه رینی بونه که ی دایک و باوکمان کی شه ی خو یان بووه. مروقی له سه رده می منالی دا هه مو ره خه و ره تکر دنه وه و لومه کان ده هی نی ته سه رخوی.

کاتی ک که نه م هه سته چاره سه ر نه گراوانه ی قوناغی منالی دینه وه پیش، به ناسانی لی دوانه گانی هاو به شه که مان وه ک ره خه و ره تکر دنه وه و لومه کردن لی ک ده دینه وه. و نوو یز کردن پیگه یشتووانه له و کاته دا سه خته. هه مو شتی ک به هه له تی ده گهین. که هاو به شه که مان وه ک ره خه گر ده رده که وی ت ١٠٪ ی کار دانسه وه کانمان به هوی کار ی که ری یه گانی نه وانه و ٩٠٪ یش په یوهندی به رابردوی خو مانه وه ههیه.

گریمان که سی ک شان ده دات له شانت یا خود به هیواشی خویت پی دا ده کی شیت. نه مه نازارت زور نادات. به لام نه گهر برینی کی گراوه یا خود زامی کت پی وهیه و که سی ک دهستی لی ده دات یا خود به رت ده که وی ت. زور زیاتر نازاری دی ت. به هه مان شی وه ش کاتی ک هه سته چاره سه ر نه گراوه کان دینه وه پیشه وه، نه و بهر که وتن و بیا کی شه انه ناسانی یه گانی په یوهندی یه کانمان نازاری کی زور مان پی ده گه یه نی ت.

لەسەرەتاي پەيوەندىدا رەنگە ئەۋەندە ھەستىار نەبىن. ھەستەكانى رابردومان كەمىك كاتيان پىۋىستە بۇ ئەۋەى بىنەۋە پىش. بەلام كاتىك كە دىنەۋە پىش، مامەلەى جىاواز لەگەل ھاوبەشەكەماندا دەكەين. لە زۆربەى پەيوەندىپەكانماندا، ۹۰%ى ئەۋەى ئازارمان دەدات رەنگە ئازارمان نەدات ئەگەر ھەستە چارەسەرەنەگراۋەكانى رابردومان نەيەنەۋە پىشەۋە.

چۈن دەتۋانين پىشتىگىرى يەكتر بىكەين؟

كە رابردوى پىاۋ دىتەۋە پىشەۋە، پىاۋەكە زۆرجار روو دەكاتەۋە ئەشكەۋتەكەى خۇى. پىاۋ لەو كاتانەدا زۆر ھەستىارە و زۆر پىۋىستى بەۋەىپە قىۋل بىرئىت. بەلام كە رابردوى ئن دىتەۋە پىش، مەمانە بەخۇبۈنەكەى دادىرۋخىت. دەچىتەۋە ناۋ (بىر)ەكەى. پىۋىستى بە بايەخدانىكى ناسكى مىهرەبان ھەيە.

ئەم تىگەيشتنە يارمەتت دەدات كۆنترۋلى ھەستەكانت بىكەيت كاتىك كە دىنەۋە پىشەۋە. ئەگەر تۇ لە ھاوبەشەكەت ئارەحەت بىت. پىش ئەۋەى روبەروى بىتەۋە يەكەمجار ھەستەكانت لەسەر كاغەزىك بنوسەرەۋە. لە رىگەى پرۇسەى نوسىنى نامەى خۇشەۋىستىيەۋە نەرىنىبۈنەكەت بەشىۋەىپەكى ئۆتۋماتىكى دەرۋىتەۋە و ئازارەكانى نەرىبۈنەكەى رابردوت چارەسەر دەبن. نامەى خۇشەۋىستى يارمەتت دەدات لە ئىستادا خۇت سەنتەر بىكەيت بۇ ئەۋەى بىتۋانئىت بە مەمانە و قىۋلكردن و تىگەيشتن و ئىبوردەى زىاترەۋە مامەلە لەگەل ھاوبەشەكەتدا بىكەيت.

تىگەيشتن لە بنەماى ۹۰% ىش يارمەتىدەر دەبىت لەو كاتانەدا كە ھاوبەشەكەت كاردانەۋەى بەھىزى ھەبىت بەرامبەرت. ئەگەر بزانئىت ھاوبەشەكەت كارىگەرى رابردوى لەسەرە، باشتر لە دۇخەكە تى دەگەيت و بە پىشتىگىرى زىاترمۋە مامەلەى لەگەلدا دەكەيت.

كە زانئىت "شت"ەكەى دىتەۋە پىشەۋە، ھەرگىز بە ھاوبەشەكەت مەلئ كە كاردانەۋەكەى زىاد لە پىۋىستە. چۈنكە ئەم قسەىپە زىاتر ئازارى دەدات. تۇ ئەگەر دەست لە ناۋ بىرىنى كەسىك وەرىدەمئىت ئەۋا بى گومان دەبىت چاۋمىرئ بىكەيت كاردانەۋەى تۈندى ھەبىت.

تىگەيشتن لەۋەى چۈن ھەستەكانى رابردوو دىنەۋە پىشەۋە وات ئى دەكات زىاتر

ئېگەيت كە بۇچى ھاوبەشەكەمان بەو شىۋەيە مامەلە دەكات. ئەمە بەشىكە لە پرۆسەى چاكبۇنەۋەيان. ھەندىك كاتيان بدەرى ھىمىن بېنەۋە و دوبارە خۇيان سەنتەر بىكەنەۋە. ئەگەر گوڭگرتن لى زۇر سەخت بو، پىش ئەۋەى پىيى بلىيت چى زۇر نارەحتەت دەكات ھانى بدە نامەيەكى خۇشەويستىت بۇ بنوسىت.

نامەيەكى چارەساز

تى گەيشتن لەۋەى چۇن رابردوو دەكات كاريگەرىي ھەيە لەسەر كاردانەۋەى ئىستات يارمەتيت دەدات ھەستەكانت چارەسەر بىكەيت. ئەگەر ھاوبەشەكەت بەجۇرىك نارەحتەى كردويت، نامەيەكى خۇشەويستى بۇ بنوسە و لەكاتى نوسىنىدا رەنگە ھەندىك بەسەرھاتى رابردوت بىر بىكەنەۋە و بۇت دەر بىكەۋىت كە تۇ زۇر لە دايك/ باوكت نارەحتەيت. لەم خالەدا ھەر بەردەۋام بە لەسەر نوسىنى نامەكەت بەلام روى نامەكەت بىكەرەۋە دايك و باوكت. پاشان نامەيەكى ۋەلامى خۇشەويستانە بنوسە. ئەم نامەيە بدە بە ھاوبەشەكەت.

ھاوبەشەكەت گوڭگرتن پى خۇشە لە نامەكەت. ھەستىكى زۇر خۇشە كاتىك ھاوبەشەكەت ۹۰٪ نارەحتەىيەكانى دەخاتە ئەستۋى رابردوى خۇى. بەبى ئەم ئىگەيشتنە لە رابردومان ئىمە بەرەۋ لۆمەكردنى ھاوبەشەكەمان دەچىن ياخود لانى كەم ئەۋان ھەست دەكەن لۆمەيان دەكەين.

ھەرگىز لەبەر ئەۋ ھۆكارە نارەحتە نىت كە ئەقلىت بۇى دەچىت

لەئەنجامى بەردەۋامبۇن لەسەر نوسىنى نامەى خۇشەويستى و گەپان بەناۋ ھەستەكانتدا وردە وردە بۇت دەر دەكەۋىت كە بەگشتى نارەحتەىيەكەت لەبەر ھۆكارىكى جىاۋازە لەۋەى سەرەتا بىرت لى دەكردەۋە. بە ئەزمون كردن و ھەستكردن بە ھۆكارە قۇلتەرەكان، نەرىنىيۇنە بەرەۋ رەۋىنەۋە دەچىت. ھەر ۋەك چۇن لەپەر ھەستى نەرىنى دامان دەگىرىت، ئاۋاش دەتۋانىن لەپەر ئازادىيان بىكەين، ئەمانە چەند نمونەيەكن، ۱. بەيانيەكىيان (جىم) كە لەخەۋ ھەستاۋ ھەستى بە بىزارى دەكرد بەرامبەر بە ھاوبەشەكەى. ھاوبەشەكەى ھەرچى دەكرد (جىم) پىيى نارەحتە دەبو. بەلام كە (جىم) نامەى خۇشەويستىيەكەى نوسى بۇى دەر كەۋت كە لە راستىدا لەدەست داپكى نارەحتە كە ئەۋەندە كۆنترۆلكەر بوۋە. ئەم ھەستانە دىنەۋە پىشەۋە، بۇيە نامەيەكى

خۇشەويستى كورتى بۇ دايكى نوسى. لە نوسىنى ئەم نامەيدە داى دانى گەپراوتەوۋە ئەو كاتەى كە ھەستى دەكرد دايكى كۆنترۆلى كىردوۋە. دواى ئەوۋەى نامەكەى نوسى لەپەر نارەھەتىيەكەى بەرامبەر ھاوبەشەكەى رەوييەوۋە.

۲. دواى چەند مانگىك كەوتنە خۇشەويستىيەوۋە، (لىسا) لەپەر بوبە كەسىكى رەخنەگر بەرامبەر ھاوبەشەكەى. دواى ئەوۋەى (لىسا) نامەيەكى خۇشەويستى نوسى بۇى دەرگەوت كە لە راستىدا دەرستىت زۆرباش نەبىت بۇ ھاوبەشەكەى و دەرستىت لەوۋەى چىتر ھاوبەشەكەى خۇشى نەوئىت. دواى ئەوۋەى (لىسا) لە ھەستە قولەكانى ناخى خۇى بەئاگا ھاتەوۋە دەستى كىردەوۋە بە مېھرەبانىيەكەى پىشوى.

۳. دواى ئەوۋەى (بىل) و (جىن) ئىۋارەيەكى رۇمانسىيان بەسەر بىرد لە پەر رۇزى دوايى كەوتنە شەپكى ناخۇشەوۋە. شەپكە بەوۋە دەستى پىكرد كە (جىن) تۈزىك تورە بو چونكە (بىل) شتىكى لەبىرچوبو ئەنجامى بدات. (بىل) لەبرى ئەوۋەى وەك جارەن تى بگات، لەپەر ھەستى كىرد دەپەوئىت جىا بىتتەوۋە. دواتر كە نامەيەكى خۇشەويستى نوسى بۇى دەرگەوت كە لە راستىدا دەرستىت لەوۋەى بەجى بھىلدرىت و بە تەنبا بھىلدرىتەوۋە. بىرى كەوتەوۋە كاتى خۇى دايك و باوكى شەپيان دەكرد ئەم چ ھەستىكى ھەبوۋە. نامەيەكى بۇ دايك و باوكى نوسى و لەپەر ھەستى بە خۇشەويستى كىردەوۋە بەرامبەر ھاوبەشەكەى.

۴. (ئۆم)ى مېردى (سوزان) سەرقالى تەواو كىردىنى پىرۇزمىەكى كارەكەى بو. كە گەپراپەوۋە مائەوۋە (سوزان) ھەستى بە پەستى و تورمىيەكى زۆر دەكرد. بەشىكى (سوزان) لەو فشارە تى دەگەشت كە(ئۆم)ى پىا تىدەپەپىت، بەلام ھىشتا تورە بو. لە كاتى نوسىنى نامەيەكى خۇشەويستىدا بۇ (ئۆم). سۆزان بۇى دەرگەوت لە راستىدا لە باوكى تورمىيە چونكە لەلاى دايكە خراپەكەى بەجى ھىشتبو. كاتىك (سوزان) بە منالى ھەستى دەكرد بى تۋانايە و فەرامۇش كراوۋە، و ئەم ھەستانە بە بەردەوامى دەھاتنەوۋە پىشەوۋە بۇ ئەوۋەى چارەسەر بىكرىن. (سوزان) نامەيەكى خۇشەويستى بۇ باوكى نوسى و لەپەر ھەستى كىرد تورمىيەكەى بەرامبەر (ئۆم) نەماوۋە.

۵. ھەتا (فيل) پىى نەوت خۇشى دەوئىت و دىپەوئىت پىكەوۋە بىزىن و پەپومندى لەگەلدا دروست بگات، (رەمىش) سەرنجى بە (فيل) دەدا. كەچى رۇزى دواى ئەوۋەى لەپەر

مماجی (رمیشل) گؤرا. گومانئیکی زؤری تیا دمرکهوت و مهیلی لهسەر نهما. که (رمیشل) نامهیهکی خوشه ویستی بؤ (فیل) نوسی بؤی دمرکهوت له باوکی تورمیه چونکه زؤر ناکارا بووه و ئازاری دایکی داوه. دواي ئهوهی نامهیهکی خوشه ویستی بؤ باوکی نوسی و ههسته نه رینیهکانی بهرهللا کرد، لهپر ههستی کرد دوباره سمرنجی جۆتهوه لای (فیل).

رنگه هه میسه له سه رهتای نوسینی نامه کهدا بیره و مری و ههستهکانی رابردوت بؤ نهگه پئتهوه. بهلام دلی خۆت دهکه یتهوه و دهچیته ناسته قولترمکانی ههسته کانتیهوه، بۆت ناشکرا ده بئیت که هوکاری راسته قینهی نارهحه تییه کهمت مهسه لهیهکی رابردوه.

وهلامی کاردانهوهی دوا خراو

وهك چون رنگه خوشه ویستی ههسته چاره سه رنه کراوهکانی رابردومان بهینیهتهوه بپشهوه، به دهسته ئینانی ئه و شتهش که مه به ستمانه هه مان ئه نجامی ده بئیت. له بیرمه که ی به کهمجار فییری ئه و شته بوم. سالانئیکی زؤر له مه و پئیش من سیکسم له هاوبه شه کهم ده ویست به لام ئه و تاقهتی نه بو. من له میشکی خۆمدا ئه و دم قبولکرد بو. رۆزی دواي ئه وه باسم کرده وه و هیشتا هاوبه شه کهم چه زی ئی نه بو. ئه م شیوازه هه مو رۆژیک دوباره ده بۆوه.

دواي دوو ههفته ههستم به پهستی کرد. به لام له و قوناغهی ژبانمدا نه مد مزانی چون ههسته کانم دمر بپریم. له بری ئه وهی باسی ههسته کانم و تورمیه کانم بکه م وام نیشان دهمدا که هه مو شتیك ئاساییه. من ههسته نه رینیهکانی خۆم که له که دمکرد و هه ولم دهمدا میهرمبانانه رهفتار بکه م. ماوهی دوو ههفته پهستی به کهم که له که دمکرد. له پیناوی دلخۆشکردنیدا هه مو شتیکم ده کرد، به لام له ناخه وه پهستی بوم له وهی رمی دمکردمه وه. له کۆتایی دوو ههفته کهدا چومه دمره وه و جلیکی خهوی جوانم بؤ کرپی. برده ماله وه و ئه و ئیوارمیه دامی. پا که ته که ی کرده وه و توشی غافلگیریه کی خوش بو. داوام ئی کرد له بهری بکات. وتی تاقهتم نییه.

له م خاله دا ئیتر کۆلم دا. ئیتر سیکسم فهرامۆش کرد. خۆم له کاردا نوقم کرد و لازم له مهسه له ی سیکس هیئا. له خه پائی خۆمدا وامد مزانی به پهستی بونه که م و سمرکو تکر دنی چه زمکانم شته که م ئاسایی کردۆته وه. له گه ل نه و م شدا، دوو ههفته دواي

ئەو، كاتىك لە كارەكەم گەرامەو، خواردنىكى رۇمانسى ئامادە كىردىو ئەو جلى خەۋى لەبەر كىردى بو كە دوو ھەفتە پىشتىر بۆم كىرىبو. گۆپەكان كىز كىرابون و مۇسىقايەكى ھىۋاش لە پىشتەو لىدەدرا.

دەتوانىت كاردانەو كەى من بەينىتەو بەرچاۋى خۆت. لەپىر ھەستەم بە لىشاۋى پەستى كىرد. لە دلى خۆمدا وتم " ئىنجا نۆرى تۆپە چوار ھەفتە ئازار بىكىشىت. " ھەمو ئەو پەستىبۇنەى لە ماۋەى ئەو چوار ھەفتەيەدا كەلەكەم كىردىو لەپىر ھاتنەو پىشەو. داۋى ئەۋەى باسى ئەم ھەستەنەمان كىرد بۆم دەرگەوت ئامادەيەكەى ھاۋبەشەكەم بۆ ئەۋەى ئەو شتەم پى بىخەشىت كە دەمەۋىت پەستىبۇنەكانى جارانىمى دەرەۋاندەو.

كاتىك كە پلەكان لە پىر پەستە دەبن

ئىتر من ئەم شىۋازەم لە زۆر بارودۇخى دىكەشدا بەدى دەكىرد. ھەرۋەھا لە كاتى راۋىژەكانىشدا ئەم ھالەتەم بەدى دەكىرد. كە دواچار يەككىك ئامادە دەبىت گۆرانىك بەرەو باشتر ئەنجام بەدات، ئەۋەى دىكەيان لەپىر دەبىتە كەسىكى بى دەرەست و پىنەزان.

كاتىك كە (بىل) ئامادەبو ئەو شتە بە (مارى) بىخەشىت كە داۋى دەكىرد، (مارى) كاردانەۋەيەكى بىزارانەى دەنۋاند ۋەك "تازە زۆر دەرەنگە" ياخود "ئەى داۋى ئەۋە؟" من چار لە داۋى چار راۋىژم بەو كەپلەنە دەدا كە زىاد لە بىست سال بو زن و مىرد بون. منالەكانىيان گەۋرە بون و مالىيان جىھىشتوۋە. لەپىر ژنەكە داۋى جىا بونەۋە دەكات. پىاۋەكە بە ئاگا دىتەۋە و بۆى دەرەكەۋىت كە دەيەۋىت ھەندىك گۆرانكارى بىكات و يارمەتىيەك پىشكەش بىكات. كەچى كە پىاۋەكە دەست دەكات بە گۆرانكارى و ئەو خۆشەۋىستىيە بە ژنەكە دەبەخەشىت كە بىست سالە داۋى لى دەكات، ژنەكە بە ساردى و بىزارىيەۋە كاردانەۋە دەنۋىنىت.

بەشىۋەيەك كە بلىت ژنەكە دەيەۋىت پىاۋەكەش ۋەك ئەم ماۋەى بىست سال ئازار بىچىزىت. بەلام خۆشەختانە شتەكە بەم جۆرە نىيە. كە بەردەوام دەبن لە باسكىردى ھەستەكانىيان بۆ يەكترى، و پىاۋەكە دەبىستىت و تى دەكات چۆن ژنەكە ئەو ماۋە دوور و درىژە پىشتىگۈيخراۋە، ژنەكە ۋردە ۋردە زىاتىر بەرامبەر گۆرانەكانى پىاۋەكە

دەكرىتەۋە. ئەمە رەنگە بە پىچەۋانەشەۋە روبىدات؛ پىاۋەكە بىيەۋىت بىرۋات و زىنەكە بىيەۋىت گۆرۈنكارى بىكات، بەلام پىاۋەكە بەرھەلىستى بىكات.

قەيرانى بەرز كىرەۋەى چاۋەروانى يەكان

نەمە يەكى دىكەى كاردانەۋەى دواخراۋ لەسەر ئاستى كۆمەلەيتى رۇدەدات. لە كۆمەلەنسىدا پىي دەۋىرتىت قەيرانى بەرز كىرەۋەى چاۋەروانى يەكان. ئەمە لە شەستەكاندا لە سەردەمى ئىدارەى (جۇنسۇن)دا رۇيدا. بۇ يەكەمجار كەمىنەكان لە ھەمو كاتىك زىاتىر مافىيان دراىە. لە ئەنجامدا تورپەى و ئازاۋەگىپرى و توندوتىزى كەۋتەۋە. لەپەر ھەمو ھەستە رەگەز پەرسىتىيە سەركوتكراۋەكان بەرەللا كران.

ئەمە نەمە يەكى دىكەى دەرگەۋىتنى ھەستە سەركوتكراۋەكانە. كاتىك كەمىنەكان ھەستىيان بە پىشتىگىرىيەكى زىاتىر كىرد ھەستىيان بە لىشاۋى ھەستى پەستىبون و تورپەيش كىرد. ھەستە چارەسەر نەكرۋەكانى رابردوو ھاتنەۋە پىشەۋە. لە ئىستادا ھەمان شت لەو ولاتانەدا رۇدەدات كە خەلگەكەى لە دەست بەرپىرسە ھۆمىيە خراپەكارەكان رىزگار دەبن.

بۇچى رەنگە خەلگە تەندروستەكە

پىۋىستىيان بە راۋىژ ھەبىت

بەرەپىشچونى پەيۋەندىيەكان لە دروستكىردنى ھۆگىربونى زىاتىردا، خۇشەۋىستى زىاتىر دەبىت. لە ئەنجامدا، ھەستە ناخۇشەكان قۇلتر دىنەۋە پىشەۋە كە پىۋىستىيان بە چارەسەر، بۇ نەمە ھەستە قۇلەكانى ۋەك شەرم و ترس. لەبەر ئەۋەى بە گىشتى نازانىن چۇن مامەلە لەگەل ئەم ھەستە بەئازارانەدا بىكەين، يەكسەر دەچەقەين.

بۇ چارەسەر كىردنى ئەم جۆرە ھەستە پىۋىستە باسىيان لىۋە بىكەين، بەلام زۇر دىترسىن يان زۇر شەرم دەكەين ئاشكرايان بىكەين. لەم كاتانەدا، رەنگە توشى خەمۇكى و نىگەرانى و بىزارى و پەستى و بە كورتىيەكەى ماندوۋىتى بىين بەبى ئەۋەى ھىچ ھۆكارىكى ئاشكرامان ھەبىت. ئەمە ھەمۇى نىشانەى ئەۋەن كە "شت" مەمان دىنەۋە پىشەۋە و ئىمەش رىگەمان لى گرتوۋە. بە شىۋەيەكى غەرىزى تۇ دىتەۋىت يان لە خۇشەۋىستى رابىكەيت پاخود

ئالودەبۇنەكەت بە خواردەنەو و مادە ھۆشەرهكانەو زىاتر بىكەيت. بەلام لەراستىدا ئەمە كاتى ئەوۋەبە كار لەسەر ھەستەكانت بىكەيت نەك رابىكەيت. كاتىك ھەستە ھۆلەكان دېنەوۋە پېشەوۋە كارىكى زۆر ژىرانەبە يارمەتى لە چارەسەركارىك وەر بىگريپ. كاتىك ھەستە ھۆلەكان دېنە پېشەوۋە، ھەستەكانمان دەھاوۋىزىنە سەر ھاوبەشەكەمان. ئەگەر ھەست بە نەبۇنى ترس نەكەين لە باسكردنى ھەستەكانمان بۇ ھاوبەشەكەمان ياخود بۇ ھاوبەشەيكى پېشومان، لەپر وای ئى دېت لە كاتى نامادە بۇنى ھاوبەشەكەى ئىستاماندا لە ھەستەكانمان دەپچىرپىن. لەم خالەدا، گرنگ نىيە ھاوبەشەكەت چەند پىشتىگىرىكەر بىت، چونكە ھەست بە ئاسايش ناكەيت لەگەلدا. ھەستەكانت رېگريپان ئى دەكرىپ.

ئەمە پارادۆكسە: لەبەر ئەوۋەى لەگەل ھاوبەشەكەتدا ھەست بە نەبۇنى مەترسى دەكەيت، ترسە ھەرە ھۆلەكانت بە ھەلى دەزانن بېنەوۋە پېشەوۋە. كە دېنەوۋە پېشە دىمترىسەيت و ناتوانىت باسى ھەستەكانت بىكەيت. ترسەكەت لەوانەبە سىرت بىكات. كە ئەمە رودەدات ئەو ھەستانەى كە دېنەوۋە پېشەوۋە گىردەخۇن.

ئەمە پارادۆكسە: لەبەر ئەوۋەى لەگەل ھاوبەشەكەتدا ھەست

بە نەبۇنى مەترسى دەكەيت، ترسە ھەرە ھۆلەكانت بە ھەلى دەزانن بېنەوۋە پېشەوۋە.

كە دېنەوۋە پېشە دىمترىسەيت و ناتوانىت

باسى ھەستەكانت بىكەيت.

لەم دۇخەدايە كە بۇنى راۋىژكار پان چارەسەركار زۆر يارمەتيدەر دىمىپت. ئەگەر لەگەل كەسىكدا بىت كە ترسەكانى ناخەيتە سەر، دىمترىسەيت كار لەسەر ئەو ھەستانە بىكەيت كە دېنەوۋە پېشەوۋە. بەلام ئەگەر تەنبا لەگەل ھاوبەشەكەتدا بىت، رەنگە ھەست بە سىرپون بىكەيت.

لەبەر ئەمەبە خەلك تەنانەت ئەگەر لە گەرمەى پەيۋەندىبەكى خۇشەويستانەشدا بىن ھىشتا پىۋىستىيان بە يارمەتى چارەساز ھەبە. ھەرۋەھا باسكردنى ھەستەكان لە كۆمەلى پىشتىگىرىدا (support group) ئەنجامى رىزگار كەرى ھەبە. كاتىك لەگەل

كەسانىڭدا بىن كە ھۆگىيان نەبۇبىن بەلام پىشتىگىرىمان بىكەن، دەتوانن رىگەپەك بۇ ھەستە بىرىندارەكانمان بىكەنەۋە كە باسىيان لىۋە بىكەين.

ئەۋ ھەستە چارەسەرنەكراۋەكانمان دەھاۋىژرىنە سەر ھاۋبەشە ھۆگرەكەمان، تۋاناي ئەۋى نابىت يارمەتىمان بدات. ھەمو ئەۋ شتەى ھاۋبەشەكەمان دەتوانىت بىكات نەۋمىيە ھانمان بدات پىشتىگىرىى ۋەربىگرىن. بە تىگەيشتن لەۋى چۆن رابردومان كار دەكاتە سەر پەيۋەندىيەكانمان ئازادمان دەكات كە بتۋانن كەم ۋ كۆرىيەكانى خۇشەۋىستى قىبول بىكەين. ئىتر متمانە بە خۇشەۋىستى ۋ پىرۋسە چارەسەرگارەكەى دەكەين. بۇ ھېشتەنەۋى سىجىرى خۇشەۋىستى بە زىندۋى دەبىت نەرم بىن ۋ خۇمان بىگۈنچىنن لەگەل گۆرانكارىيە بەردەۋامەكانى ۋەرزەكانى خۇشەۋىستى دا.

ۋەرزەكانى خۇشەۋىستى

خۇشەۋىستى ۋەكو باخچەپەك ۋايە. ئەگەر بتەۋىت بىگەشىتەۋە پىۋىستە بە بەردەۋامى ئاۋ بدىرىت. پىۋىستى بە بايەخىكى تايىبەتىش ھەپە، دەبىت ۋەرزەكان ۋ ھەرۋەھا كەش ۋەھەۋا چاۋەرواننەكراۋەكانىش لەبەرچاۋ بىگرىن. دەبى تۋۋى نۆى بىچىنرىت ۋ گىزۋگىياكان ھەلېكىشىرىت. بەھەمان شىۋە، بۇ ھېشتەنەۋى سىجىرى خۇشەۋىستى بە زىندۋى پىۋىستە لە ۋەرزەكان ۋ لە سىروشت ۋ لە پىۋىستىيە تايىبەتىيەكانى خۇشەۋىستى تى بىگەين.

بەھارى خۇشەۋىستى

كەۋتەنە ناۋ خۇشەۋىستىيەۋە ۋەكو ۋەرزى بەھار ۋايە. ۋا ھەست دەكەين ھەتا سەر دىخۇش دەبىن. ناتۋاننن خۇشەۋىستىنى ھاۋبەشەكەمان بېئىننە بەرچاۋى خۇمان. ئەمە كاتى پاكىيە. ۋا دەردەكەۋىت خۇشەۋىستى ھەتا ھەتايى بىت. كاتىكى سىجىراۋىيە كە ھەمو شتەكان بى كەموكۆرى ديارن ۋ ۋەك بلىى بەبى خۇماندوگىردن بەرئۋە دەچن. ھاۋبەشەكەمان ۋا دەردەكەۋىت كە بە تەۋاۋى گۈنجاۋ بىت بۇمان. بەبى ماندوۋبون پىكەۋە بە ھارمۇنى سەما دەكەين ۋ چىز لە بەختە باشەكەمان ۋەردەگرىن.

ھاۋىنى خۇشەۋىستى

بەدرىزايى ھاۋىنى خۇشەۋىستى بۇمان دەردەكەۋىت ھاۋبەشەكەمان ۋەك داماننا بو

بىن كەمو كورى نىيە، و پىويستە كار لەسەر پەيوەندىيەكەمان بکەين. ھاوبەشەكەمان نەك ھەر كامل نىيە، بەلگو ئەویش مروفىكە كە دەكەوئتە ھەلەو و لە ھەندىك رووہوہ كەموكورى ھەيە.

تورەيى و بىن ئومىدى دروست دەبن؛ باخچەكە دەبىت بزار بكرىت و روہكەكان پىويستيان بە ئاوى زياترە لەژىر ئەو خۆرەتاوہ گەرمەدا. ئىتر ئاسان نىيە خۆشەويستى ببەخشىت و ئەو خۆشەويستىيە بە دەست بەيئىت كە پىويستت پىيە. بۆت دەردەكەوئت كە ھەمىشە دلخۆش نىت، و ھەمىشە ھەستى عاشقانەت نىيە. ئەمە ئەو وئەنەيەى خۆشەويستى نىيە كە كىشابوت.

زۆرىك لە كە پلەكان لەم خالەدا توشى بى ھىوايى دەبن. نايانەوئت كار لەسەر پەيوەندىيەكە بکەن. بەشيوەيەكى ناواقىيەنە وا چاودەروان دەكەن كە ھەمىشە وەرزى بەھار بىت. لۆمەى ھاوبەشەكەيان دەكەن و كۆل دەدەن. نازان كە ھەمىشە خۆشەويستى كاريكى ئاسان نىيە؛ ھەندىكجار پىويستى بەكارى سەخت ھەيە لەبەر خۆرەتاودا. لە وەرزى ھاوينى خۆشەويستىدا، پىويستە خزمەتى پىويستىيەكانى ھاوبەشەكەمان بکەين و ھەروەھا داواى ئەو خۆشەويستىيەش بکەين كە خۆمان پىويستمانە. بەشيوەيەكى ئۆتۆماتىكى جىيەجى نابىت.

پايزى خۆشەويستى

لە ئەنجامى خزمەتکردنى باخەكە لە وەرزى ھاويندا، كاتى ئەوہيە بەروبومى ماندوئىتتىيەكەمان بچنىنەوہ. پايز ھاتوہ. كاتىكى ئالتونىيە. دەوئەمەند و پەر بەرھەمە. خۆشەويستىيەكى پىگەيشتووانەترمان دەبىت كە كەموكورىيەكانى خۆمان و ھاوبەشەكەمان قبول دەكەين و لىيان تى دەگەين. ئەمە كاتى سوپاسگوزارى و بەخشىنە. ئىمە كە بە درىزايى ھاوين كارى سەختمان كەردبىت دەتوانين پشو بدەين و چىژ لەو خۆشەويستىيە وەرەگرين كە دروستمان كەردوہ.

زستانى خۆشەويستى

ئىنجا ديسانەوہ كەش و ھەواكە دەگۆرئت، وەرزى زستان دىت. لە ماوہى مانگە سارد و بىن بەرھەمەكانى زستاندا ھەمو سەروشت دەگەرئتەوہ بۆ ناوخۆى. ئەمە كاتى پشودان

و بیرگردنه وه و تازه بونه وهیه. ئەمه ئەو کاتیه له پهیوهندییه کانماندا که ئەزمونی ههسته چاره سهر نه کراوه کانمان یان خوده سیبه ره که مان ده کهین. ئەمه ئەو کاتیه که دمرگا که مان ده گریته وه و ههسته ئازار دهره کانمان دهره کهون. ئەمه کاتی گه شهی تاکه که سیمانه چونکه بۆ خوشه ویستی و ئاسوده بون پیویستمان زیاتر به روانینه له خۆمان وهک له هاوبه شه که مان. ئەمه کاتی چاره سهره. ئەمه ئەو کاتیه که پیاوان له نهشکهوته کانماندا ده چنه سوپی مت بوونه وه و ژنان ده چنه قولایی بیره کانمانه وه.

دوای ئەوهی له مانگه تاریکه کانی زستانی خوشه ویستی دا خۆمان خوشیست و خۆمان چاره سهر کرد، وهرزی به هار ده گریته وه. جارێکی دیکه ههسته کانی هیوا و خوشه ویستی و فراوانی ئەگهره کانمان به سهردا دهرژیست. له سهر بنه مای چاره سهره ناوخویی و گهرانه رۆحیه کانی گه شته زستانه که ماندا، ئەو کاته ده توانین دلمان بکهینه وه و ههسته به وهرزی به هاری خوشه ویستی بکهین.

پهیوهندییه سهرکه و تووه کان

دوای خۆیندنه وهی ئەم رینمایییه بۆ گه شه پیدانی پهیوهندی کردن و به دهسته تهنانی ئەو شتانهی له پهیوهندییه کاندا مه به ستن، ئەوا به ته واوی نامادهیت که پهیوهندی سهرکه و توت هه بیست. هۆکاریکی باشت ههیه که هیوات به خۆت هه بیست. به باشی بهرگی وهرزه کانی خوشه ویستی ده گریست.

من هه زاران که پلیم بینوه که پهیوهندییه که یان گوێزرا وه ته وه. هه ندیکیان به مانای وشه له ماوهی یهک شه ودا ئەم کاره یان کردوه. شهوی شه ممه دین بۆ کۆره که م سه بارهت به پهیوهندییه که یان و له کاتی نانخواردنی ئیواره ی شهوی یه که شه ممه دا دوباره له پهیوهندی خوشه ویستیدان له گه ل یه کتردا. له ریگهی به کاره یانی ئەو تیگه یشتانه ی له خۆیندنه وهی ئەم کتیبه وه به ده ستن هیناوه و به له یادبونی ئەوهی پیاوان له مه ریخه وه هاتوون و ژنان له قینۆسه وه، تۆش هه مان سهرکه و تن به ده ست ده هیست.

به لām من ناگادارتان ده که مه وه که له بیرتان بیست خوشه ویستی شتیکی وهرزییه. له وهرزی به هاردا ئاسانه، به لām له وهرزی هاویندا کاریکی قورسه. له وهرزی پایزدا رنگه ههست به به خشندهیی و ئاسودهیی یهکی زۆر بکهیت، به لām له زستاندا ههست به به تالی بکهیت. ئەو زانیارییهی پیویستن بۆ ئەوهی به وهرزی هاویندا تی به پهریت و کار

لەسەر پەيۋەندىيەكەت بىكەيت بە ئاسانى فەرامۇش دەكرىن. ئەو خۇشەۋىستىيەى لە
ۋەرزى پايزدا چىزى ئى ۋەردەگرىت بە ئاسانى لە زستاندا لە دەستى دەدەيت.

لە ھاۋىنى خۇشەۋىستى دا، كاتىك شتەكان سەخت دەبن و تۇ ئەو خۇشەۋىستىيەت
بى ئاگات كە پىۋىستە، رەنگە زۆر لەپر ھەرجىيەك لەم كىتبەۋە فىربوۋىت لەبىرت
بىچىتەۋە. لە يەك ساتدا ھەمۇى دەروات. رەنگە دەست بىكەيت بە لۆمە كىردى
ھاۋبەشەكەت و بىرت بىچىتەۋە بايەخ بە پىۋىستىيەكانت بەدەيت.

لە ماۋى دەستبەتالىيەكەى زستاندا رەنگە ھەست بەبى ھىۋايى بىكەيت. رەنگە
لۆمەى خۇت بىكەيت و فەرامۇشى بىكەيت چۆن خۇتت خۇش بوۋىت و بايەخ بە خۇت
بەدەيت. رەنگە گومان لە خۇت و لە ھاۋبەشەكەت بىكەيت. رەنگە ھەست بە ۋازھىنان
بىكەيت. ئەمە ھەمۇى بەشىكە لە سورە بازىيەكە. ئەۋپەرى تارىكى رىك لە پىش خۇر
ھەلاتىدە.

بۇ ئەۋەى لە پەيۋەندىيەكانماندا سەرگەتو بىن پىۋىستە ۋەرزە جىاۋازەكانى
خۇشەۋىستىان قىۋول بىت و لىيان تىبگەين. خۇشەۋىستى بە ئاسانى و بە ئۇتۇماتىكى
دەروات بەرپۇۋە ھەندىك جارى دىكەش پىۋىستى بە ھەۋلدانە. ھەندىك جارى دىكەكانمان
پىر و ھەندىك جارى دىكەش ھەست بە بەتالى دەكەين. پىۋىستە چاۋمىروانى ئەۋە لە
ھاۋبەشەكەمان نەكەين كە ھەمىشە خۇشەۋىستانە ھەلسوكەوت بىكات و تەنانەت لەبىرى
بىت چۆن عاشق بىت. ھەروەھا پىۋىستە ئەم دىارىيەى تىگەيشتن ۋەكو دىارىيەك بە
خۇمان بىبەخشىن و چاۋمىروانى ئەۋە لە خۇمان نەكەين كە ھەرجىيەك سەبارمت بە
خۇشەۋىستى فىربوۋىن ھەرگىز لە يادى نەكەين.

پىرۇسەى فىربون نەك تەنبا پىۋىستى بە گوىگرتن و كارپىكرىنە بەلگو بە لە
بىرگىردن و دوبارە بىرھاتنەۋەشە. بە درىزاىى ئەم كىتبە تۇ فىرى شتى ۋا بوۋىت كە
ھاۋبەشەكەت نەيدەتۋانى فىرت بىكات. ئەۋان نەياندىمانى. بەلام كە ئىستا تۇ دەيزانىت
تكاىە رايالىست بە. رىگە بەخۇت بەدە ھەلە بىكەيت. زۆرىك لەۋ زانىارىيە نۇيىانەى كە
بە دەستتەيىناۋە پاش ماۋمىەك لە يادت دەچن.

بىر دۆزى پەرومردە دەلىت بۇ ئەۋەى فىرى شتىكى نۇى بىبىن پىۋىستە دوسەد جارى
بىبىستىنەۋە. ناتۋانىن چاۋمىروانى لە خۇمان (و ھاۋبەشەكەمان) بىكەين كە ھەمو
تىگەيشتنە نۇيىەكانى ناۋ ئەم كىتبەمان لەياد بىمىنىت. پىۋىستە بەسەبر و پىزان بىن

بهرامبر ههنگاو به چوکه کانیان. کاتیکی پی دهچیت تا ئهم بیرۆکانه دهخه پته کار و لهگهل زیانتدا دهیبه ستیته وه.

نهك ته نیا پیو بیستمان به وهیه دوسه د جار بی بیستین به لگو ده بییت نهو شتانهش فراموش بکهین که له رابردودا فیریان بوین. ئیمه نهو مناله پاگانه نین که فیری چۆنیتی په یوهندی سه رکه توو ده بن. ئیمه له لایهن دایک و باوگمانه وه، له لایهن نهو کلتورهی تیایدا گه وره بوین و له ریگهی ئه زمونه ئازار به خشه گانی رابردومانه وه بهرنامه ریژ کراوین. پیکه وه به ستنی ئهم حیکمه ته نوئییهی هه بونی په یوهندی خوشه ویستانه ئهرکیکی زحمه تی نوئییه. تو پیشه نگیت. تو به ناو سه رزه مینیکی نویدا گشت ده کهیت. چاوهروانی ئه وه بکه جار جار ون ببیت. چاوهروانی ئه وه بکه هاویه شه کهشت ون ببیت. ئهم ریئماییه وه کو نه خشه یهك ببینه که جار له دوی جار به ناو زهوییه نه ناسراوه کاندای ریگهت نیشان دهدات.

جاری داهاتو که له دهست رهگهزی بهرامبره کهت نارچهت بویت، له بیرت بییت که بیاوان له مەریخه وه هاتون، ژنانیش له شینۆسه وه. ته نانهت نه گهر هیچ شتیکی دیکهی ئهم کتیبهت له یاد نه ما، ههر ئه وهی له بیرت بییت که ئیمه جیاوازین یارمه تیت دمدات میهره بانتر بیت. به بهرهللا کردنی له سه رخۆ و حوکمدان و لۆمه کردن و به بهردهوامی داوا کردنی نهو شتانهی دمه ویت، دمه وانیت نهو په یوهندییه خوشه ویستانه یه دروست بکهیت که دمه ویت و شایسته ته.

شتی زۆرت ههیه به هیواوه لییان برپوانیت. هیوادارم بهردهوام بیت له گشه کردن له ناو خوشه ویستی و روناکیدا. سوپاس که ریگهت دام ئهم گۆرانکارییه له زیانتدا دروست بکهیم.

are from

خوشه‌ويستيه‌وه و پيگه‌وه په‌يوه‌نديه‌كي خوشيان هه‌بو چونكه ريزيان له
جياوازيه‌كانيان ده‌گرت و قبوليان ده‌گرت. ئينجا هاتنه‌ سه‌ر زه‌وي و هه‌مو
شتيكيان بيرچوه‌وه: بيريان چوه‌وه كه له‌دوو هه‌ساره‌ي جياوازه‌وه
هاتوون. له‌سه‌ر بنه‌ماي چه‌ندين سال راويزگاري سه‌ر كه‌وتو بۆ كه‌يل و تاكه‌كان،
كتيبي (پياوان له‌ مه‌ريخه‌وه هاتوون و ژنان له‌ قينوسه‌وه) يارمه‌تي مليونه‌ها
كه‌يلي داوه‌ په‌يوه‌نديه‌كه‌يان له‌ قوناغيكه‌وه ده‌كو كلاسيسيكي مۆديرن ته‌ماشا
ئه‌م كتيبه‌ يارمه‌تي پياوان و ژناني داوه‌ كه‌ بۆيان ده‌ربكه‌ويت ده‌توانن
چه‌نده‌ جياوازين له‌ شتوازي په‌يوه‌نديكردن و پيداويستيه‌ سۆزداريه‌كان
و هه‌لسوكه‌وته‌كاناندا. ئه‌م كتيبه‌ نه‌هينيه‌كاني په‌يوه‌نديكردن به‌بي ناگۆكي
ده‌خاته‌روو كه‌ ريگه‌ به‌ كه‌يله‌كان ده‌دات كه‌ هه‌مو هه‌وليگ بدن زياتر و
زياتر هوگري په‌گرتين. «كتيبيكي زۆر به‌نرخي پتويست. به‌شداريه‌ك له‌ تيگه‌يشتنی شتوازه‌كاني
په‌يوه‌نديكردنی پياوان و ژنان»
نوسه‌ري كتيبي
(به‌ ده‌سته‌بناني نه‌و خوشه‌ويستيه‌ي ده‌ته‌ويت)